

ESTIME DE SOI

SOURCE D'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Au travail, dans votre vie de couple ou familiale, dans vos relations interpersonnelles, une faible estime de soi-même fera que vos choix et vos décisions seront plus ou moins heureux. Or à long terme, les conséquences peuvent être dévastatrices. À moins d'en prendre conscience et d'agir en conséquence, une faible estime de soi-même peut modifier négativement le cours de notre vie. Plus encore, nous risquons de transmettre les racines de ce mal à la génération suivante. La famille est en effet le terreau où naît et se développe l'estime de soi. Au cours de cette formation nous allons travailler sur le concept d'estime de soi, mais aussi de confiance en soi, afin de vous faire prendre conscience que vous êtes l'architecte de votre construction. Différents outils vous seront proposés afin de renforcer votre estime de vous et construire votre confiance en vous.

Public concerné

Personnel de l'entreprise

Pré-requis

Aucun

Type de formation

Inter ou intra entreprise

Durée de la formation

2 jours soit 14 heures

Nombre de participants

10 maximum

Modalités pédagogiques

Stage en présentiel continu ou discontinu

Tarifs de la formation

Devis personnalisé suite à un entretien individuel
Prise en charge des frais de formation possible

Lieu de formation

La Bastide
122 Avenue Clément Escoffier
13500 Martigues

Nous contacter

Olivier BALS
06.18.10.28.03
contact@noitulos-solution.com
www.noitulos-solution.com

OBJECTIF GENERAL

- Repérer l'impact des émotions sur l'estime de soi
- Prendre conscience de ses atouts et de ses faiblesses
- Savoir gérer ses émotions
- S'affirmer dans le respect de sa personnalité
- Augmenter sa confiance en soi
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs

OBJECTIF PEDAGOGIQUE ET CONTENU DETAILLE

QUELQUES DEFINITIONS

Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi, image de soi, soi idéal, concept de soi.

FAIRE LA DIFFERENCE ENTRE ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

- La fenêtre de Johary
- Comment se construit l'estime de soi
- Faire un bilan : points forts et atouts / points faibles et défauts

PRENDRE CONSCIENCE DE SES EMOTIONS ET APPRENDRE A LES GERER

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Découvrir ses émotions
- Apprendre à les gérer

S'APPROPRIER LES MECANISMES DE L'ESTIME DE SOI

- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même
- Cultiver son processus d'évolution personnelle

RENFORCER SES BASES PERSONNELLES D'ESTIME DE SOI

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Découvrir son identité essentielle

GENERER DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS

- Le swich
- L'ancrage
- Corriger son histoire
- EFT

EXERCICES PRATIQUES