

## Estime de soi : Source d'efficacité 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.*

**Durée:** 14 heures (2 jours)

### **Profils des stagiaires**

Tout public

### **Prérequis**

Aucun

**Accessibilité :** Au sein de Noitulos / solutionN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.

Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : [contact@noitulos-solution.com](mailto:contact@noitulos-solution.com)

### **Objectifs pédagogiques**

- 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
- Prendre la parole en public

### **Contenu de la formation**

- **Quelques définitions**
  - Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi, image de soi, soi idéal, concept de soi.
- **Faire la différence entre estime et confiance en soi**
  - Comment se construit l'estime de soi.
  - Photo expression et estime de soi ou comment se reconnaître ou se définir
  - Faire un bilan : Points forts et atouts / Points faibles et défauts.
- **Prendre conscience de ses émotions et apprendre à les gérer**
  - Qu'est-ce qu'une émotion ?
  - Découvrir ses émotions
  - Apprendre à les gérer
  - S'exprimer à l'oral devant un public
  - Construire une cohésion d'équipe au travers du jeu du Totem
- **S'approprier les mécanismes de l'estime de soi**
  - Définir estime de soi et confiance en soi.
  - Faire le point pour soi-même au travers du jeu des qualités
  - Cultiver son processus d'évolution personnelle

- **Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi et générer de nouveaux comportements**
  - 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.
  - Corriger son histoire
  
- Exercices pratiques

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

BALS Olivier

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

[Taux de satisfaction client consultable en ligne](#)

- **Note de nos stagiaires sur ce programme de formation : 9.1/10**

Mise à jour le 15/05/2025