

CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Durée :	3 jours
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	Toute personne souhaitant créer des relations interpersonnelles de travail positives et respectueuses d'autrui Toute personne exerçant en situation où l'estime de soi et la confiance en soi sont des éléments nécessaires
Formateurs :	Suzel Girard , Florie Gounelle, Laurence Moss

L'estime de soi, source de la confiance en soi, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi. Elle est une invitation à s'accepter puis à se dépasser.

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien ; cette assurance est gage d'efficacité et de réussite professionnelles. Elle est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises.

Objectifs

- Avoir confiance en soi dans la vie de tous les jours et au travail
- Valoriser la confiance en soi
- Augmenter l'estime de soi
- Exprimer ses qualités au travail
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs

Méthode pédagogique

- Une pédagogie interactive originale d'accompagnement en douceur, dans le respect d'autrui. Cette pédagogie permet un travail sur soi, sur l'image de soi, sur l'identité, source de valorisation, de confort et d'assurance
- Éléments d'analyse transactionnelle
- Échanges interpersonnels
- Nombreux exercices pratiques, mesurer l'importance du rôle de la confiance dans la relation aux autres

CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Programme

- **1 - S'approprier les mécanismes de l'estime de soi**
 - Définir estime de soi et confiance en soi
 - Faire le point pour soi-même
 - Comprendre les freins à l'estime de soi.
 - Cultiver son processus d'évolution personnelle
- **2 - 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
 - Augmenter sa conscience personnelle
 - Découvrir son identité essentielle
- **3 - S'estimer pour développer sa confiance**
 - Reconnaître son importance et son unicité
 - Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
 - Agir en réalisant ses buts et son projet de vie
- **4 - Créer un climat de confiance**
 - Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles
 - Renforcer l'estime de soi des collaborateurs
- **5 – Poursuivre le travail personnel**
 - Développer l'estime de soi dans ses relations sociales et professionnelles
 - S'inscrire dans la durée