



PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

2 jours

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les effets d'une bonne estime de soi
- Gagner en estime de soi
- S'autoriser à agir

PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant mobiliser ses ressources par une meilleure estime de soi

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire individuel préalable pour recenser les besoins
- Exercices et apports personnalisés en fonction des besoins précis
- Méthodes pédagogiques interactives basées sur des cas concrets adaptés à l'environnement de travail concerné
- Support de formation remis au participant en fin de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
 - Programmes ajustables à vos attentes
 - Accompagnement personnalisé
 - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
 - Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Comprendre ce qu'est l'estime de soi

- Estime de soi et confiance en soi
- Sources de l'estime en soi
- Rôle des émotions

2. Reconnaître ses échecs et ses réussites

- Niveau d'estime de soi
- Prendre conscience de ses ressources
- Accepter ses échecs et valoriser les apprentissages

3. Identifier les effets d'une bonne estime de soi

- Améliorer la connaissance de soi
- Se mettre en action
- Développer sa capacité d'adaptation

4. Renforcer l'estime de soi

- Travailler sur sa posture
- Reconnaître ses valeurs : visualisation
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Relaxation dynamique

5. Élaborer son plan d'actions

- Dégager ses axes de progrès
- Construire son plan de communication
- Élaborer un contrat d'engagement personnel (convictions nouvelles, projets et suggestions,...)