

# L'estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective



Découvrir l'estime de soi, ses qualités et comment mettre en avant les nôtres et ceux des autres

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer son estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi.
- Exprimer ses qualités
- Favoriser l'estime de soi des autres.

## 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.
- 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 se développer et avoir confiance

- Reconnaître son importance et son unicité.
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

### 4. Développer l'estime de soi des autres

- Celle de ses collaborateurs.
- Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles.

Durée

14 HEURES

Tarif

700 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

Manager de proximité, responsable d'équipe ou technicien et assistante souhaitant cultiver la confiance en eux pour plus d'efficacité personnelle.

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

- Exposés théoriques

- Étude de cas concrets

- Quiz en salle

Évaluation de la formation

- Feuilles de présence

- Questions orales ou écrites

- Mises en situation

- Formulaires d'évaluation de la formation.

- Certificat de réalisation de l'action de formation.



Mise à jour

novembre 2023



Taux de satisfaction de nos stagiaires (mai 2023 - novembre 2023)

Données insuffisantes

# PROGRAMME

