

“Développer sa confiance et son estime de soi”



INFORMATIONS



Pré requis
aucun



Groupe
De 4 à 8 personnes



Durée
3 jours



Modalités
En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation
QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact
Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes
personnelles et pédagogiques,
reflexion personnelle

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports
théoriques, mise en situation, tests,
exercices, auto-évaluation et
autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il peut être bénéfique pour les employés de tous niveaux hiérarchiques qui souhaitent améliorer leur estime de soi, leur confiance en soi et leurs compétences en communication, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.

Cadres et Managers : Les cadres, les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent tirer profit de ce stage pour renforcer leur leadership, leur capacité à gérer les relations interpersonnelles et leur confiance en soi.

Professionnels des Ressources Humaines et de la Formation : Les professionnels des ressources humaines, de la formation et du coaching peuvent trouver ce stage utile pour aider les autres à développer leur estime de soi et leur confiance en soi.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Développer une attitude positive au quotidien.

Savoir prendre des décisions en fonction de soi. Favoriser la confiance dans ses relations interpersonnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Prendre conscience de ses propres ressources.

Comprendre le lien et différence entre l'estime de soi et la confiance en soi.

Savoir identifier les points de blocage et initier l'affirmation de soi.

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes de l'estime et la confiance en soi :

- Définir l'estime, la confiance et l'amour de soi
- Mesurer son niveau de confiance en soi
- Poser un regard juste sur l'image de soi

Identifier son langage intérieur et ses blocages :

- L'impact et le poids du mental
- Les croyances à l'origine du manque de confiance en soi
- La mise en place des cercles vicieux et vertueux

Développer et renforcer son estime de soi pour développer sa confiance :

- La construction et la mise en place de l'estime de soi
- Les 4 attitudes d'une relation équilibrée
- Détecter son émotion bloquante et la dépasser
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure et identifier ses besoins fondamentaux
- Reconstruire sa nouvelle carte d'identité
- Changer son mindset

Créer un climat de confiance pour soi et les autres :

- Adopter la bonne posture en relations interpersonnelles
- Choisir une position de vie gagnant-gagnant
- Développer son assertivité
- Apprendre à demander et reformuler
- Prendre du recul et lâcher prise
- S'accorder des droits et permissions
- Tirer une expérience positive de ses erreurs