

<p>Programme de formation Dynamiser son estime de soi</p>
--

Public : Tous professionnel-les en activité, salarié-es, manager-euses, gérant-es...

Capacité : 12

Durée : 14h

Prérequis : Aucun

Formatrice : Consultante et formatrice en compétences relationnelles - Méthode ESPERE®, Médiatrice

Introduction :

L'estime de soi au travail joue un rôle essentiel dans le quotidien professionnel et l'épanouissement personnel. Elle influence la manière dont nous abordons les défis, prenons des décisions et interagissons avec nos collègues. Pourtant, dans un environnement professionnel souvent exigeant, il est facile de voir cette estime vaciller. La formation "Dynamiser son estime de soi au travail" est conçue pour vous aider à renforcer la confiance en vos compétences, à valoriser vos réussites et à surmonter les obstacles qui freinent votre plein potentiel. Grâce à des outils concrets et des techniques de développement personnel, vous apprendrez à vous affirmer, à gérer les critiques de manière constructive et à adopter une posture plus positive et proactive dans votre quotidien professionnel.

Objectifs :

- Repérer ses forces, ses talents et ses faiblesses
- Développer sa confiance en soi pour rétablir une bonne estime de soi et des autres
- Identifier les différents ressorts pour renforcer son efficacité individuelle et collective

Programme de la formation :

Les principes de l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi et leurs conséquences sur son quotidien.
- Signaux internes et externes d'une bonne estime de soi, Lien entre estime de soi et émotions.

Réguler ses émotions

- Susciter des émotions dynamisantes
- Canaliser ses pensées négatives, Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement... en fonction des situations et des comportements

Développer l'estime de soi et oser s'affirmer

- Repérer ses blocages personnels, Clarifier ses besoins
- Considérer réussites et échecs comme des feedbacks, Actionner ses leviers de motivation
- Poser un cadre et des limites pour oser dire non, Se responsabiliser

Concevoir un plan d'action personnalisé

- Élaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active :

- Apports théoriques, outils clés
- Ateliers de mise en situation, Temps d'échanges inter-stagiaires
- Outils de développement de soi, Travail individuel

Modalités d'évaluation :

L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice