Estime de soi

https://www.estim-formation.com/formation-l-estime-soi

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes à l'origine du manque de confiance en soi.
- Identifier les croyances limitantes et les pensées négatives pour son développement personnel.
- Prendre de l'aise dans sa vie professionnelle pour relever les défis.
- Maitriser les outils favorisant l'estime de soi, l'affirmation de soi et reprendre confiance dans ses relations aux autres.

Programme pédagogique

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
- Connaître ses propres valeurs pour avoir une ligne de conduite

Renforcer l'estime de soi par l'affirmation de soi

- Croire en ses capacités personnelles . Méthodes de développement de la confiance en soi
- Adopter une attitude favorisant l'équilibre et la performance
- Développer le sentiment d'être unique et cesser de se comparer aux autres
- Se protéger face aux tentatives de déstabilisation (intimidation, harcèlement, manipulation...)

Gérer et faire progresser son estime de soi dans le contexte professionnel

- Retrouver ses points d'ancrage . Fondations de son estime de soi
- Identifier les stéréotypes sociaux . Les étiquettes
- Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
- Développer un regard plus juste et objectif sur soi
- S'appuyer sur ses réussites
- Mobiliser ses ressources personnelles

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Il n'y a pas besoin de pré-requis pour suivre cette formation.

Modalité d'évaluation pédagogique

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.