

DEVELOPPER SON ESTIME DE SOI

Découvrez vos propres ressources, pour construire une nouvelle image de vous-même et mieux réussir

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre la construction de l'image de soi, pour se permettre d'en changer
- Découvrir ses propres ressources et l'énergie intérieure qui facilite l'évolution et le changement
- Trouver des ressources pour développer des réussites professionnelles

Programme détaillé

Les piliers de l'estime de soi

- Image de soi, Amour de soi, Confiance en soi
- Etre ou devenir soi même : pression sociale et stéréotypes
- Enjeux de l'estime de soi en environnement professionnel
- Estime haute/basse, stable/instable

Faire progresser son estime de soi

- Identifier les émotions et les freins à l'image positive de soi-même
- Développer une vision plus objective de soi-même
- Développer des stratégies de réussite
- Oser s'affirmer

Mieux communiquer en environnement professionnel

- Tirer des enseignements des échecs et situations difficiles
- Se respecter et respecter les autres
- Mobiliser ses ressources personnelles pour des réussites professionnelles

Méthodes et moyens

Présentiel ou Distanciel

Exercices types pendant le stage

Autodiagnostic estime de soi

Construction d'un plan d'amélioration individuel

Autodiagnostic connaissance de soi

S'entraîner à réagir plutôt qu'à rester passif ou à ressasser

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, en recherche de mieux se connaître et de confiance en soi

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Prochaines dates : Nous contacter

Tarifs : à partir de 1000 € / j en intra

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

