

<h2 style="text-align: center;">Estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective</h2>	<p><u>Code</u> : D021</p> <p><u>En présentiel</u> :</p> <p><u>Durée</u> : 2 jours</p> <p><u>Prix</u> : 990 € HT</p> <p><u>Lieu</u> : Paris</p>
<p><u>Objectifs</u> : Augmenter sa confiance en soi Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités Favoriser la confiance chez les collègues</p>	<p><u>Liste des dates</u> : 09 au 10 avril 25 au 26 juin 10 au 11 septembre 26 au 27 novembre</p>
<p><u>Programme</u> :</p> <p>S'approprier les mécanismes de l'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Définir estime de soi et confiance en soi ✓ Faire le point pour soi-même ✓ Cultiver son processus d'évolution personnelle <p>Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ S'impliquer dans la relation à soi-même ✓ Développer une position juste par rapport aux autres ✓ Renforcer son sentiment de sécurité intérieure ✓ Découvrir son identité essentielle <p>S'estimer pour développer sa confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconnaître son importance et son unicité ✓ Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs ✓ Agir en réalisant ses buts et son projet de vie <p>Créer un climat de confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles ✓ Renforcer l'estime de soi des collaborateurs 	<p><u>En distanciel</u> :</p> <p><u>Durée</u> : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel</p> <p><u>Prix</u> : 810 € HT</p> <p><u>Liste des dates</u> : Mars : 06 matin, 10 matin, 12 matin Juillet : 01 matin, 03 matin, 06 matin Août : 21 après-midi, 24 après-midi, 26 après-midi Octobre : 06 après-midi, 08 après-midi, 12 après-midi Décembre : 11 matin, 15 matin, 17 matin</p> <p><u>Public concerné</u> : Toute personne souhaitant gagner en confiance en soi et en assertivité</p> <p><u>Intervenants</u> : Développement personnel et efficacité professionnelle</p> <p><u>Prérequis</u> : Aucun</p> <p><u>Techniques d'animation</u> : Alternance de théorie et de pratique Exercices individuels et collectifs Retour d'expériences Echanges Mises en situation Entraînements Etudes de cas</p>