

<h2 style="text-align: center;">Estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective</h2>	<p><b><u>Code</u> :</b> D021</p> <p><b><u>En présentiel</u> :</b></p> <p><b><u>Durée</u> :</b> 2 jours</p> <p><b><u>Prix</u> :</b> 990 € HT</p> <p><b><u>Lieu</u> :</b> Paris</p>
<p><b><u>Objectifs</u> :</b> Augmenter sa confiance en soi Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités Favoriser la confiance chez les collègues</p>	<p><b><u>Liste des dates</u> :</b> 11 au 12 avril 27 au 28 juin 11 au 12 septembre 28 au 29 novembre</p>
<p><b><u>Programme</u> :</b></p> <p><b>S'approprier les mécanismes de l'estime de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définir estime de soi et confiance en soi</li> <li>✓ Faire le point pour soi-même</li> <li>✓ Cultiver son processus d'évolution personnelle</li> </ul> <p><b>Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S'impliquer dans la relation à soi-même</li> <li>✓ Développer une position juste par rapport aux autres</li> <li>✓ Renforcer son sentiment de sécurité intérieure</li> <li>✓ Découvrir son identité essentielle</li> </ul> <p><b>S'estimer pour développer sa confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconnaître son importance et son unicité</li> <li>✓ Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs</li> <li>✓ Agir en réalisant ses buts et son projet de vie</li> </ul> <p><b>Créer un climat de confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles</li> <li>✓ Renforcer l'estime de soi des collaborateurs</li> </ul>	<p><b><u>En distanciel</u> :</b></p> <p><b><u>Durée</u> :</b> 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel</p> <p><b><u>Prix</u> :</b> 810 € HT</p> <p><b><u>Liste des dates</u> :</b> Mars : 08 matin, 11 matin, 13 matin Juillet : 03 matin, 05 matin, 08 matin Août : 23 après-midi, 26 après-midi, 28 après-midi Octobre : 07 après-midi, 09 après-midi, 11 après-midi Décembre : 13 matin, 16 matin, 18 matin</p> <p><b><u>Public concerné</u> :</b> Toute personne souhaitant gagner en confiance en soi et en assertivité</p> <p><b><u>Intervenants</u> :</b> Développement personnel et efficacité professionnelle</p> <p><b><u>Prérequis</u> :</b> Aucun</p> <p><b><u>Techniques d'animation</u> :</b> Alternance de théorie et de pratique Exercices individuels et collectifs Retour d'expériences Echanges Mises en situation Entraînements Etudes de cas</p>