

Spécial cadre : Estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective

Code : D071

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

24 au 25 janvier

18 au 19 mars

04 au 05 juillet

10 au 11 octobre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 18 matin, 22 matin, 24 matin

Mars : 15 après-midi, 18 après-midi, 20 après-midi

Juin : 20 après-midi, 21 après-midi, 24 après-midi

Juillet : 08 matin, 10 matin, 12 matin

Octobre : 17 matin, 18 matin, 21 matin

Décembre : 12 après-midi, 16 après-midi, 18 après-midi

Public concerné :

Toute personne souhaitant gagner en confiance en soi et en assertivité

Intervenants :

Spécialiste en communication et en assertivité

Prérequis

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique

Exercices individuels et collectifs

Retour d'expériences

Echanges

Mises en situation

Objectifs :

Avoir confiance en soi au travail

Augmenter sa confiance en soi

Exprimer ses qualités dans son métier

Favoriser la confiance chez les collaborateurs

Programme :

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- ✓ Définir estime de soi et confiance en soi
- ✓ Faire le point pour soi-même
- ✓ Cultiver son processus d'évolution personnelle
- ✓ Positionner son estime de soi / fonction

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
- ✓ Découvrir son identité essentielle
- ✓ Visualiser positivement
- ✓ Savoir se présenter individuellement ses qualités et sa valeur ajoutée

S'estimer pour développer sa confiance

- ✓ 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
- ✓ Développer des signes de reconnaissance

Créer un climat de confiance

- ✓ Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles
- ✓ Renforcer l'estime de soi des collaborateurs
- ✓ Découvrir et utiliser les outils du DESC et de la CNV

	<i>Entraînements</i> <i>Etudes de cas</i>
--	--