

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

### 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 individuelle 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

Code : D071

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

### Liste des dates :

22 au 23 janvier  
19 au 20 mars  
02 au 03 juillet  
08 au 09 octobre

En distanciel :

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

Prix : 810 € HT

### Liste des dates :

Janvier : 16 matin, 21 matin, 23 matin  
Mars : 13 après-midi, 17 après-midi, 19 après-midi  
Juin : 19 après-midi, 22 après-midi, 23 après-midi  
Juillet : 03 matin, 06 matin, 08 matin  
Octobre : 12 matin, 14 matin, 16 matin  
Décembre : 11 après-midi, 15 après-midi, 17 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

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