

Programme de formation

« Booster son efficacité professionnelle par l'estime de soi »

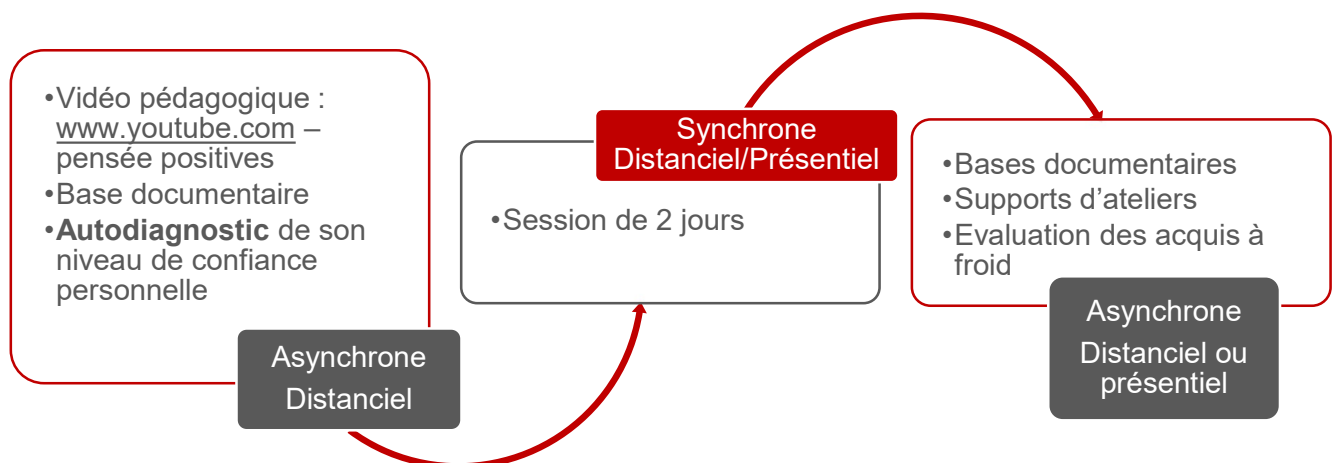
PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Différencier Confiance en soi et estime de soi
- Travailler ses talents et accepter ses vulnérabilités
- Acquérir des méthodes pour renforcer son estime et sa confiance en soi

PROGRAMME :



JOUR 1

1/ Mieux se connaître

- Affiner l'image de soi-même et que les autres ont de moi
- Mesurer son estime de soi

2/ M'accepter

- S'aimer autant que nécessaire
- Avoir le courage de montrer sa vulnérabilité même au travail

3/ Impacts relationnels

- Avoir de l'impact face aux réactions difficiles

4/ Critiques constructives

- Formuler une critique constructive

JOUR 2

1/ Les pensées négatives

- Prendre conscience & analyser l'impact des pensées négatives

2/Optimisme et pensée positive

- Définir l'optimisme et identifier les leviers de la pensée positive sur sa confiance en soi

3/ Pensée positive et pensée négative

- Créer un inventaire des événements marquants positifs et négatifs pour en analyser l'impact

4/ La Communication Non Verbale

- Intégrer la Communication Non Verbale comme levier de confiance en soi

SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mises en situations théâtralisées et jeux de rôles
- Autodiagnostic et exercices collectifs et/ou individuels
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Supports digitaux : vidéos pédagogiques, base documentaire

DUREE DE LA FORMATION :

- 2 jours en présentiel ou 4 demi-journées en distanciel
- Groupe de 8 participants

ACCESSIBILITE :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.