



## FORMATIONS COURTES

## PERFECTIONNEMENT

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953065

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1475 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 31405

# RENFORCER SON ESTIME ET SA CONFIANCE EN SOI

## Atteindre ses objectifs en investissant sur soi

Gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir passe par la prise de conscience puis la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences. Par ailleurs, elle permet de se positionner positivement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs, mais également de se réaliser et d'aller au bout de ses projets.

### LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

04 et 05 avr. 2023

- 04/04/2023 09:00 --> 05/04/2023 17:30 à Paris
  - 04/04/2023 09:00 --> 04/04/2023 17:30
  - 05/04/2023 09:00 --> 05/04/2023 17:30

### OBJECTIFS

Prendre conscience de ses propres ressources  
Développer une attitude positive au quotidien  
Atteindre son but en prenant confiance en soi

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle  
Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres

### PRÉREQUIS

Vouloir développer son estime de soi pour s'affirmer davantage dans son poste

### COMPÉTENCES ACQUISES

Mobiliser ses ressources et forces pour atteindre ses objectifs

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont  
Présentiel  
E-quiz aval

### PROGRAMME

Renforcer son estime et sa confiance en soi

#### Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences

- Prendre conscience de ses ressources
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Différencier son identité de ses capacités
- Développer le meilleur de soi avec les trois P : " Puissance – Protections – Permissions "

Autodiagnostic : de ses ressources et valeurs individuelles

#### Développer une attitude positive au quotidien

- Transformer positivement tout contact
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- S'accorder droits et permissions



- Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation
- Tirer une expérience positive de ses erreurs

Exercice d'application : travail individuel sur la prise de contact avec les autres

### **Faire de sa confiance en soi son levier de performance**

- Identifier ses pièges et freins personnels
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Faire le lien entre estime et confiance en soi
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

Exercice d'application : identification de ses buts et de son projet de vie

- Oser prendre sa place
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- Instaurer un climat de confiance

Mise en situation : prise de parole avec confiance pour défendre un projet, une idée

## **INTERVENANTS**

Maryse BAILLOEUIL

Consultant spécialisé en développement personnel

Cécile Vilatte

Cécile Vilatte

Maria LAMAS

MARIA LAMAS

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

