



## FORMATION

# Développer l'estime de soi et la confiance en soi pour renforcer son potentiel

### Référence :

140-315-13

### Durée :

1 jour

### Public

Tout public

### Pré-requis

Aucun

### Méthodes pédagogiques

- Supports de cours
- Mise en situation
- Réflexion
- Attestation de formation

La confiance en soi est la clé du succès. Elle est essentielle pour se comprendre soi-même et comprendre les autres. Cette journée vous donnera les moyens pratiques d'entretenir cette estime de soi, lors de situations délicates ou difficiles, et d'accéder à une meilleure qualité de vie.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Cette formation confiance en soi vous permettra de :

- Faire le point sur "qui vous êtes et comment vous fonctionnez ?"
- Déterminer les principaux axes de travail pour évoluer.
- Intégrer des outils pour renforcer la confiance en soi.
- Pratiquer des techniques de communication et d'action pour vous affirmer en toute sérénité.



FORMATIONS ET SERVICES AUX ENTREPRISES

## PROGRAMME

### **1 - Différencier estime de soi et confiance en soi pour les travailler**

- Les caractéristiques de l'estime de soi
- Les composantes de la confiance en soi
- Dépasser les comportements rigides, s'ouvrir au changement, reprendre confiance en soi

### **2 - Se mettre dans une dynamique de changement**

- Définir ses priorités.( important /urgent)
- Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité.
- Segmenter ses objectifs et avancer par étapes

### **3 - Développer ses propres capacités**

- Qualités/Défauts : l'intérêt de les contextualiser
- L'intention positive derrière un comportement

### **4- Donner du sens et identifier ses critères de motivations**

- La notion de valeur et leur origine
- L'Intégrité ou comment être en adéquation avec **ses valeurs**

### **5- Lever ses freins et résistances**

- Identifier ses pensées limitatives ; distinguer faits - opinions - sentiments
- Renforcer les croyances qui soutiennent **l'estime de soi**
- Les messages contraignants et leur impact
- Les antidotes

