AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI

7h

1- 8 personnes

sur devis

OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa propre valeur et de ses limites
- Développer son estime de soi pour une meilleure efficacité professionnelle

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Connection internet
- Support informatique
- Paper board - tableau blanc

Profil stagiaire

Managers - agents de maîtrise - employés

Profil animateur

Coach professionnel certifié/consultant formateur

Pré-requis

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME

- Prise de conscience de l'importance de l'estime de soi

Déterminer son niveau d'estime de soi
Les différentes notions qui constituent l'estime de soi
L'image de soi : quelle conséquence
L'importance du regard des autres

- Appréhender l'estime de soi

La construction de l'estime de soi
Les peurs en lien avec l'estime de soi
L'estime de soi : une valeur changeante

- Développer son estime de soi

Enrichir son estime de soi
Les 10 conseils pour une meilleure image et une bonne estime de soi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Echanger avec les participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En début de formation : évaluations des connaissances sur le thème
- En cours de formation: évaluation, jeux,autodiagnostique
- Evaluation à chaud par le stagiaire

FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Attestation de suivi de formation