

FICHE FORMATION

ESTIME DE SOI

Apprenez à gagner en efficacité professionnelle et bien-être.

Formation
continue

Niveau de sortie
N.A

en présentiel



PRÉ-REQUIS :

Aucun



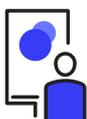
OBJECTIFS :

- Évaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement.
- Limiter les effets des fausses croyances.
- Avoir confiance en soi et exprimer ses qualités.
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs et collaboratrices.



ACQUIS DE LA FORMATION :

Maîtriser l'expression orale et gestuelle.



MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Exercices concrets, mises en situation et tests tout au long de la formation.
- Groupe de 8 personnes maximum.



DURÉE :

14 heures



TARIFS :

450 Euros

Ouverture de la formation sous réserve d'avoir un minimum de 6 stagiaires.



PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer l'estime de soi et ayant la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.



ACCESSIBILITÉ :

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite; pour toute demande spécifique, notre référent handicap est à votre disposition.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sauf restriction liée à l'inhabilité et/ou contre-indication médicale.



Taux de satisfaction :

Cette formation n'ayant pas encore été donnée, nous ne pouvons communiquer le taux de satisfaction.



LIEU DE FORMATION :

CACIMA
4, boulevard Constant Colmay
97500 Saint-Pierre et Miquelon



PROGRAMME DE FORMATION :

DÉFINIR L'ESTIME DE SOI

- Les sources de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- Recherche de mes valeurs personnelles.
- Les stimuli externes et internes.
- Conséquences du niveau d'estime de soi.
-

ANALYSER SES REUSSITES ET SES ECHECS

- S'accepter soi-même, se respecter sans se juger.
- Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeurs.
- Se libérer de l'influence de son passé, résilience.

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

- La construction de l'image de soi.
- L'auto-motivation.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.
- Gestion de son anxiété et de son insécurité.
- Les croyances.

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS ASSOCIÉES À L'ESTIME DE SOI

- Susciter des émotions dynamisantes.
- Canaliser ses pensées nuisibles.
- Confronter ses croyances négatives et irréalistes.

OSER ET S'AFFIRMER

- Pratiquer l'écoute active.
- Être assertif.
- Savoir dire non.
- Méthode DESC.
- Critiquer constructif.



MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Validation des acquis tout au long de la formation.



PROCHAINE SESSION :

Afin de vous renseigner sur la prochaine session, merci de nous contacter par email.

Votre demande sera prise en compte dans un délais de 48 heures.

Ouverture de la formation sous réserve d'avoir un minimum de 6 stagiaires.

Merci de contacter François-Xavier Briand, conseiller numérique et formation : francoisxavier.briand@cacima.fr

CONTACTEZ-NOUS :



4, boulevard Constant Colmay
97500 Saint-Pierre et Miquelon

Email : contact@cacima.fr
Téléphone : 41 05 46