

L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle



DP-56 3 Jours (21 Heures)

Description

De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises. L'estime de soi, source de la confiance en soi, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi et est une invitation à s'accepter et à se dépasser. Cette formation estime de soi donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelles.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistante exerçant un métier à la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions.

Prérequis

Aucune

Les objectifs de la formation

- Augmenter sa confiance en soi.
- Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités.
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs.

Programme de la formation

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir estime de soi et confiance en soi.
- Faire le point pour soi-même.
- Cultiver son processus d'évolution personnelle.
- Mise en situation Autodiagnostic et feedback : chaque participant se situe en terme d'estime de soi.

Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même.
- Développer une position juste par rapport aux autres.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.
- Découvrir son identité essentielle.
- Mise en situation Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités.

S'estimer pour développer sa confiance

- Reconnaître son importance et son unicité.
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.
- Mise en situation Test d'évaluation personnel et exercice pratique sur les signes de reconnaissance.

Créer un climat de confiance

- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.
- Renforcer l'estime de soi des collaborateurs.
- Mise en situation Exposé et exercices pratiques sur les outils DESC et CNV.