C0406

CULTURE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

RENFORCER L'ESTIME DE SOI À TRAVERS 4 OUTILS

2 JOURS (14 h) - DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL

Transformer la confiance en soi en moteur de réussite durable

Dans un monde où la confiance en soi joue un rôle crucial dans l'épanouissement personnel et professionnel, cette formation explore des outils pratiques permettant de renforcer l'estime de soi. Elle propose une approche concrète et interactive pour vous aider à mieux vous connaître, valoriser vos ressources et relever les défis personnels.

PUBLIC

Toute personne désireuse de renforcer son estime de soi et de mieux se connaître.

Tout professionnel qui souhaite améliorer leur confiance pour mieux interagir au sein de son environnement de travail.

Manager ou responsable d'équipe voulant aider ses collaborateurs à mieux valoriser leurs compétences.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS

› identifier les leviers qui influencent votre estime de soi

› utiliser 4 outils concrets pour renforcer l'estime de soi

› développer des stratégies pratiques pour maintenir une image positive de soi au quotidien

› gérer les pensées négatives et cultiver la bienveillance envers soi-même

› créer un plan d'action pour maintenir un travail sur l'estime de soi à long terme.

PÉDAGOGIE

Méthodes participatives favorisant l'échange d'expériences et l'interaction entre les participants.

Exercices pratiques et mises en situation pour ancrer les concepts abordés.

Élaboration d'un plan personnalisé pour une mise en œuvre immédiate des acquis.

ÉVALUATION

Chaque stagiaire sera questionné en amont, pendant et à l'issue de la formation pour identifier ses attentes, vérifier ses acquis et évaluer sa satisfaction globale de la formation.

ANIMATION

Grégoire MAILHES, Formateur-consultant en communication et développement personnel et professionnel.

DATES DES SESSIONS INTER

les 1 et 2 juillet 2027 - Présentiel à Paris
les 1 et 2 juillet 2027 - Distanciel
les 25 et 26 novembre 2027 - Distanciel

PRIX NET : **1 610 EUROS**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

nora.diop@afpols.fr - 06 98 64 45 31

EN INTRA

Ce stage peut être organisé en intra ou adapté sur mesure dans votre organisme ou dans votre région.

DEMANDE DE DEVIS : intra@afpols.fr

DÉROULÉ & CONTENU

1 AVANT

- À la rencontre de votre formateur
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre grâce à cette formation ?

2 PENDANT - EN GROUPE

Comprendre l'estime de soi
- définition de l'estime de soi et exploration de ses impacts sur la vie personnelle et professionnelle
- identification des facteurs internes et externes qui influencent l'estime de soi

Les 4 outils pour renforcer l'estime de soi
- outil 1 : L'auto-affirmation – Techniques pour développer des affirmations positives
- outil 2 : La visualisation – Apprendre à visualiser des situations où l'on se sent compétent et valorisé
- outil 3 : La gestion des pensées – Identifier et reprogrammer les pensées négatives ou autocritiques
- outil 4 : La gratitude – Pratiques pour cultiver la gratitude et valoriser ses succès, même les plus petits

Apprendre à se donner de la bienveillance
- découverte d'outils de relaxation et de respiration pour calmer l'esprit
- mise en pratique des exercices de bienveillance envers soi-même

Créer un plan d'action pérenne
- définition d'objectifs concrets pour maintenir un travail sur l'estime de soi à long terme
- partage d'expériences entre participants et retours pratiques.

3 APRÈS - MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

- Qu'ai-je retenu de ma formation ?
- Les ressources pédagogiques qui m'accompagnent
- Un plan d'action personnel élaboré en session.