Étoffer son estime de soi

OBJECTIFS

- Mettre en œuvre des actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement avec plus d'assurance
- Solliciter les autres positivement

PROGRAMME DE LA FORMATION

Définir l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi
- La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque
- Le maintien d'une valeur personnelle positive
- Les stimuli externes et internes
- Les conséquences du niveau d'estime de soi
- L'estime de soi et le rôle de nos émotions

Développer l'estime de soi

- La construction de l'image de soi
- Les conséquences de notre estime
- L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels
- Les croyances nuisibles à l'estime de soi
- La gestion de son anxiété et de son insécurité

S'affirmer en situation professionnelle : les champs d'utilisation de l'assertivité

- Différencier la confiance en soi et l'estime de soi
- En situation professionnelle, adopter un comportement assertif
- Oser demander : se préparer, choisir les mots justes
- Oser dire « non »
- Exprimer une critique constructive : sur les actions et non les personnes

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

La confiance en soi est essentielle pour réussir, c'est pourquoi il est crucial de cultiver une estime de soi solide. Cette formation vous offre l'occasion de renforcer et étoffer votre estime de soi. En explorant les racines de l'estime de soi, vous apprendrez à développer une perception positive de vous-mêmes et à surmonter les obstacles qui entravent votre confiance. En mettant en œuvre des actions pour mieux vous affirmer et en sollicitant les autres positivement, vous pourrez ainsi reconnaitre votre valeur et vous épanouir pleinement dans votre vie personnelle et professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com