

“ 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, 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. C'est gagner en assurance au quotidien, gage de réussite individuelle et collective. ”

Pour qui ?

▢ Cette formation est destinée aux cadres ou managers souhaitant cultiver la confiance en eux pour plus d'efficacité personnelle.

Pour les agents de maîtrise et techniciens, voir la formation réf. 5776.

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.

Objectifs

▢ Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi.

▢ Augmenter sa confiance en soi.

▢ Renforcer son potentiel.

▢ Favoriser, par voie de conséquence, le développement de l'estime de soi chez les autres.

Programme

1. 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.

2. 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.
- Augmenter sa conscience personnelle.
- Découvrir son identité essentielle.

3. S'estimer pour se développer et avoir confiance

- Reconnaître son importance et son unicité.
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

4. Développer l'estime de soi des autres

- Celle de ses collaborateurs.
- Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles.

Pourquoi choisir ce BEST ?

- ▢ **Une formation aux retombées opérationnelles** : l'implication personnelle entraîne des résultats tangibles visibles par l'entreprise.
- ▢ **Une pédagogie individualisée** : l'exploitation de l'autodiagnostic et de différents questionnaires permet de concrétiser les axes de progrès à développer pour chacun.
- ▢ **Une pédagogie originale d'accompagnement** permet un travail sur soi, sur l'image de soi, sur l'identité, source de valorisation, de confort et d'assurance.
- ▢ **À savoir** : tout ou partie de ce programme peut être délivré en formation intra dans votre entreprise.

Z Ce qui change en 2010 Z

Grâce aux nombreux exercices pratiques, vous prendrez pleinement conscience du rôle de la confiance dans vos relations quotidiennes.

Cursus recommandé

Dans une logique de développement de vos compétences, vous pouvez suivre notamment la formation : **Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler ensemble** (réf. 1546). Pour vous en assurer, parlez-en avec votre animateur pendant la formation ou appelez-nous pour en parler ensemble.

3 JOURS

Réf. 5691

69 €HT Paris
60 €HT Régions

1550 €HT

Paris

6 jan > 8 jan
27 jan > 29 jan
17 fév > 19 fév
10 mars > 12 mars
31 mars > 2 avr
21 avr > 23 avr

10 mai > 12 mai

2 juin > 4 juin
23 juin > 25 juin
7 juil > 9 juil
25 août > 27 août
8 sep > 10 sep
22 sep > 24 sep
6 oct > 8 oct

20 oct > 22 oct

3 nov > 5 nov
24 nov > 26 nov
15 déc > 17 déc

Bordeaux
24 mars > 26 mars
26 mai > 28 mai
8 nov > 10 nov

Lille

5 mai > 7 mai
22 sep > 24 sep
8 déc > 10 déc

Lyon

10 mars > 12 mars
19 mai > 21 mai