

## L'estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective

Gagner en assurance et en confiance en soi !

“ 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 et de l'efficacité personnelle, constitue la ressource essentielle pour la réalisation de son potentiel et de sa progression professionnelle. Promouvoir une bonne estime de soi est un gage de réussite individuelle et collective. ”

### Pour qui ?

▫ Cette formation à l'estime de soi est destinée aux managers de proximité, maîtrise ou techniciens et assistantes souhaitant cultiver la confiance en eux, pour plus d'efficacité personnelle.

Pour les cadres et managers, se reporter à la formation réf. 5691.

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 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 pour permettre un travail sur soi, sur l'image de soi, et sur l'identité source de valorisation, de confort et d'assurance.
- **À savoir** : ce programme peut être délivré en formation intra dans votre entreprise.

### Z Ce qui change en 2010 Z

Une formation complète basée sur l'alternance possible de plusieurs modalités pédagogiques. Des modules e-learning en option enrichissent la partie présentielle. Un format d'apprentissage qui favorise le rythme de l'apprenant et s'inscrit dans la durée.

### 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. 1709). Pour vous en assurer, parlez-en avec votre animateur pendant la formation ou appelez-nous pour en parler ensemble.

**3 JOURS**

Réf. 5776

69 €HT Paris  
60 €HT Régions

**1550 €HT**

#### Paris

13 jan > 15 jan  
3 fév > 5 fév  
24 fév > 26 fév  
17 mars > 19 mars  
7 avr > 9 avr  
28 avr > 30 avr

#### 19 mai > 21 mai

9 juin > 11 juin  
30 juin > 2 juil  
21 juil > 23 juil  
18 août > 20 août  
15 sep > 17 sep  
6 oct > 8 oct

#### 27 oct > 29 oct

17 nov > 19 nov  
8 déc > 10 déc  
**Bordeaux**  
24 mars > 26 mars  
2 juin > 4 juin  
8 nov > 10 nov

#### Lille

5 mai > 7 mai  
22 sep > 24 sep  
8 déc > 10 déc  
**Lyon**  
10 mars > 12 mars  
26 mai > 28 mai