

## L'estime de soi

...Ou oser être qui vous êtes vraiment

### PARTICIPANTS

Toute personne ayant une problématique ou des difficultés d'estime de soi ou de confiance en soi

### PRE REQUIS

Aucun

**DUREE : 2 jours**

### TARIFS PREFERENTIELS :

- Inter : 800 € / participant. 2 participants minimum.

- Intra : 2000 €. 8 participants maximum.

### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, vous pourrez :

- ✓ Vous approprier les fondements de l'estime de soi
- ✓ Renforcer votre estime de vous-mêmes
- ✓ Savoir vous positionner vis-à-vis de vous-même et des autres et oser vous affirmer.
- ✓ Identifier et expérimenter mes forces pistes de progrès

### DATES

- ✓ A définir ensemble

## Programme

### VOUS APPROPRIER LES FONDEMENTS DE L'ESTIME DE SOI

- ✓ Définir estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi et amour de soi
- ✓ Faire le point sur vous-même
- ✓ Comprendre comment se construit l'estime de soi (les autres, les messages)
- ✓ Renforcer l'estime de vous-même

### DEVELOPPER VOTRE ESTIME DE VOUS-MEMES ET OSER

#### ETRE QUI VOUS ETES

- ✓ Augmenter votre conscience personnelle (l'image que j'ai de moi-même et des autres)
- ✓ Reconnaître votre importance et votre unicité
- ✓ Cultiver votre processus d'évolution personnelle
- ✓ Savoir me ressourcer et trouver mon équilibre

### SAVOIR ME POSITIONNER VIS-A-VIS DE MOI-MEME ET DES AUTRES

- ✓ Développer une position juste par rapport à moi-même et aux autres
- ✓ Vivre en accord avec mes motivations profondes et mes valeurs
- ✓ Agir en lançant et réalisant mes buts et mon projet de vie
- ✓ Créer un climat de confiance dans mes relations personnelles et professionnelles

### IDENTIFIER ET EXPERIMENTER MES FORCES PISTES DE PROGRES

- ✓ Identifier mes forces et pistes de progrès
- ✓ Savoir m'appuyer sur mes forces
- ✓ Expérimenter et lancer mes pistes de progrès

### LES + DE CETTE FORMATION

- ✓ Méthodes orientées pour les adultes. Exploration par soi-même ou en groupe avant tout apport théorique.
- ✓ Créativité, Interactions & partages d'expériences.
- ✓ Ateliers et cas pratiques filmés
- ✓ Coaching sur ses axes de progrès. (1 appel avant + 1 appel après formation)
- ✓ Un support de cours est distribué à chaque participant.

**LE FORMATEUR :** Diplômé DESU Coaching et métier d'accompagnement aux changements. Praticien PNL.

Ma maîtrise des techniques de développement personnel et des différentes méthodes pédagogiques me permet d'ajuster la formation à la fois contexte, au groupe et à l'individu.