Programme Estime de Soi

Durée :
Généralement sur 14H00 répartis sur 02 jours

Prérequis :
Aucun

Nombre de candidats :
04 à 12 candidats maximum par session pour préserver les bonnes conditions d'apprentissage.

L'estime de soi est, en psychologie, un terme désignant le jugement ou l'évaluation qu'une personne a de sa propre valeur. Lorsqu'un individu accomplit un acte qu'il pense valable, il ressent une valorisation ; lorsqu'il évalue ses actions comme étant en opposition à ses valeurs, il réagit en « baissant dans son estime ». Cette notion se distingue de la « confiance en soi » qui, bien que liée, elle peut être à son origine, est en rapport avec des capacités plus qu'avec des valeurs.

Lieu :
En intra entreprise
En inter à Convergence Formation

CONVERGENCE Formation – 2721 Chemin Saint Claude – 06600 ANTIBES – www.convergence-securite.fr
Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557/ Agrément SSIAP arrêté N° 0047-2023/ Habilitation
SST N° H34722/2019/SST-1/O/07

AVANT-PROPOS :

Durant une carrière professionnelle, l'estime de soi à une incidence sur l'évolution ainsi que sur l'épanouissement au travail. Une formation sur l'estime de soi permet de trouver la place qui nous incombe au sein d'un groupe, d'une entreprise, afin de prendre conscience de nos qualités et de notre valeur. Une faible estime de soi est un réel frein. Cette formation a été créée dans le but de faire évoluer et gagner en estime de soi, pour s'affirmer en savoir-faire et savoir-être. L'estime de soi se cultive et s'améliore de jour en jour. Prendre conscience de ses capacités, connaître ses limites et ses besoins permet d'accroitre ses performances.

Public

Toute personne qui souhaite gagner en estime de soi et faire de son image un atout professionnel.

Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situations de handicap. Contactez-nous pour plus d'information.

Objectifs

. Définir le mécanisme de l'estime de soi
. Appliquer sur soi un regard objectif pour construire la juste image de soi
. Pratiquer la conscience de soi pour s'affirmer avec authenticité
. Appliquer les clés pour être positif, gagner en confiance et se réaliser
. Opérer de nouveaux réflexes pour nourrir l'estime de soi durablement

Délai d'acceptation de la convention d'entrée en formation

Le candidat à la formation bénéficie de 14 jours pour acceptation de sa convention d'entrée en formation.

Formateurs

Formateurs habilités, expérimentés, certifiés à la pédagogie adulte et spécialisés dans la gestion d'entreprise.

Evaluation

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises. L'obtention de l'attestation de réalisation est rendue possible lorsque le participant est présent à l'ensemble de la formation et a réussi les évaluations formatives proposées par le formateur.

CONVERGENCE Formation – 2721 Chemin Saint Claude – 06600 ANTIBES – www.convergence-securite.fr
Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557/ Agrément SSIAP arrêté N° 0047-2023/ Habilitation
SST N° H34722/2019/SST-1/O/07

Méthodes pédagogiques

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Notre approche est active, elle est basée sur l'écoute et la prise en compte des besoins réels des personnes formées.

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Contenu	Compétences visées
Définir le mécanisme de l'estime de soi	*Identifier les piliers de l'estime de soi* - Les 4 composantes de l'estime de soi - Les facteurs internes et externes d'influence de l'estime de soi *Evaluer son niveau d'estime de soi* - Estime de soi haute vs basse - Les 3 dimensions d'une bonne estime de soi Evaluation : cherchez l'erreur « entre confiance et estime »
Appliquer sur soi un regard objectif pour construire la juste image de soi	*Distinguer les situations difficiles avec lucidité et objectivité* - La confrontation des pensées à la réalité - La technique du pour et du contre *Identifier les techniques pour sortir de l'auto-critique et du traitement erroné de l'information* - Les techniques de décentration - La méthode du GRIMPA * Evaluation : grille d'analyse situationnelle en 5 étapes
Pratiquer la conscience de soi pour s'affirmer avec authenticité	*Pratiquer l'auto-compassion* - L'acceptation inconditionnelle de soi - L'auto-compassion en pratique quotidienne *Exprimer clairement ses besoins* - L'expression de ses besoins en 4 étapes - L'affirmation de soi authentique : oser dire ! Evaluation : analyse de situation
Appliquer les clés pour être positif, gagner en confiance et se réaliser	*Critiquer le jugement des autres et s'en affranchir* - L'émancipation du jugement pour retrouver l'énergie - Le dépassement de sa « PEUR » (Peur Erronée d'Une Réalité) *Identifier ses forces « signature »* - Le pouvoir des forces en action - Les forces vs compétences Evaluation : mon plan d'action
Opérer de nouveaux réflexes pour nourrir l'estime de soi durablement	*Identifier les clés pour cultiver la joie au quotidien* - La force de la relation à l'autre - Le pouvoir de la gratitude *Pratiquer l'optimisme actif* - Les 4 étapes de l'optimisme appris - Le pouvoir de la résilience

*les croyances négatives qu'on a de soi agissent comme des filtres déformants sur la réalité. Elles font comprendre les choses de travers et uniquement sous leurs mauvais côtés.

CONVERGENCE Formation – 2721 Chemin Saint Claude – 06600 ANTIBES – www.convergence-securite.fr
Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557/ Agrément SSIAP arrêté N° 0047-2023/ Habilitation
SST N° H34722/2019/SST-1/O/07