



PROGRAMME SYNTHETIQUE

L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Public concerné

- Tout professionnel concerné

Formateur VALERIE DENIS

Durée : 2 jours (14h00) - Horaires : 9h00-12h30- 13h30-17h00

Notre démarche pédagogique

- Présentations interactives.
- Études de cas et exercices pratiques.
- Jeux de rôle et mises en situation.
- Coaching individuel et travaux de groupe.
- Supports visuels et feuilles de travail...

Objectifs de la formation

- Comprendre le concept d'estime de soi et son impact sur la performance professionnelle.
- Identifier les facteurs influençant l'estime de soi et leurs conséquences au travail.
- Développer des compétences pour renforcer et maintenir une estime de soi positive.
- Surmonter les obstacles liés à une faible estime de soi et favoriser un environnement professionnel positif.

Déroulé pédagogique

Jour 1 : Explorer l'estime de soi

Matinée :

- Introduction et dynamique de groupe :
- Définir l'estime de soi :
 - Définition, composantes, et distinction entre estime de soi et confiance en soi.
 - Rôle de l'estime de soi dans la réussite professionnelle.
 - Auto-diagnostic pour situer son niveau d'estime de soi.

Après-midi :

- Mieux se connaître pour se développer :
 - Identifier ses atouts, limites, et ressources internes.
 - Comprendre ses émotions et les utiliser positivement.
- Comprendre son entourage :
 - Décrypter les styles de personnalité et comportements inefficaces (passivité, agressivité, manipulation).
 - Apprendre à gérer les comportements déstabilisants via des jeux de rôle et apports théoriques.

Jour 2 : Cultiver et renforcer l'estime de soi

Matinée :

- Développer sa confiance en soi :
 - Identifier les pensées et actions alternatives dans des situations difficiles.
 - Techniques pour s'affirmer sans agressivité, exprimer son ressenti et gérer les critiques.
 - Prendre du recul, lâcher prise et faire face aux échecs avec résilience.
- Renforcer l'estime de soi au travail :
 - Encourager un climat de confiance et un environnement soutenant.

Après-midi :

- Surmonter les obstacles :
 - Gérer le perfectionnisme et l'autocritique excessive.
 - Développer des stratégies pour rebondir face aux échecs et erreurs.
- Mise en œuvre des acquis :
 - Élaborer un plan d'action personnel (à court, moyen et long terme).
 - Comparer la situation actuelle avec l'auto-diagnostic initial.
- Synthèse et évaluation de la formation :
 - Quiz de sortie, plan d'actions personnelles, et échanges collectifs.