Formation Estime de soi : gagner en bien-être et en efficacité professionnelle

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cette formation vous aidera à définir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d'un sentiment positif de vous-même. Elle vous donnera les moyens pratiques d'entretenir votre estime de soi lors de situations relationnelles délicates et d'augmenter ainsi votre bien-être quotidien.

Référence	ESO
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
| Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
| Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
| Développer l'affirmation de soi et une communication assertive

Public

| Toute personne qui souhaite travailler sur son potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi.

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

Définir l'estime de soi
| Les sources de l'estime et de la confiance en soi.
| La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque.
| Le maintien d'une valeur personnelle positive.
| Les stimuli externes et internes.
| Les conséquences du niveau d'estime de soi.
| L'estime de soi et le rôle de nos émotions.
| Travaux pratiques Questionnaire d'évaluation "Estime de soi et confiance en soi".

Analyser ses réussites et ses échecs
| S'accepter soi-même et se respecter sans se juger.
| Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur.
| Considérer réussites et échecs comme des feedbacks.
| Surmonter ses blocages personnels.
| Se libérer de l'influence de son propre passé.
| Travaux pratiques Identifier et analyser les aspects de sa personnalité : attitudes, comportements.

Développer l'estime de soi
| La construction de l'image de soi.
| Les conséquences de notre estime.
| L'auto motivation.
| L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.
| L'auto responsabilisation face à ses expériences.
| Les croyances nuisibles à l'estime de soi.
| La gestion de son anxiété et de son insécurité.
| Travaux pratiques Identifier ses facteurs de motivation et de responsabilisation pour atteindre ses objectifs.

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
- du 10 au 11 juillet 2025
- du 18 au 19 août 2025

PARIS
- du 11 au 12 août 2025
- du 25 au 26 septembre 2025

AIX-EN-PROVENCE
- du 10 au 11 juillet 2025
- du 30 au 31 octobre 2025

BORDEAUX
- du 10 au 11 juillet 2025
- du 30 au 31 octobre 2025

GRENOBLE
- du 18 au 19 août 2025
- du 20 au 21 novembre 2025

LILLE
- du 10 au 11 juillet 2025
- du 30 au 31 octobre 2025

LYON
- du 18 au 19 août 2025
- du 30 au 31 octobre 2025

NANTES
- du 10 au 11 juillet 2025
- du 30 au 31 octobre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

Identifier les émotions associées à l'estime de soi
| Susciter des émotions dynamisantes.
| Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
| Canaliser ses pensées spontanées nuisibles.
| Gérer les situations et les comportements anxiogènes.
| Confronter ses croyances négatives et irréalistes.
| Travaux pratiques Identifier et combattre ses pensées spontanées et ses comportements nuisibles à l'estime de soi.

Oser et s'affirmer
| Pratiquer l'écoute active.
| Etre assertif.
| Combattre les tendances à la fuite.
| Emettre des critiques constructives.
| Savoir dire non.
| Appliquer la méthode DESC.
| Travaux pratiques S'entraîner à la communication assertive, à émettre des critiques et y répondre efficacement.

Concevoir un plan d'action personnalisé
| Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.
| Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.
| Travaux pratiques Concevoir son plan d'action individuel de développement de l'estime de soi.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.