

Estime de soi et Confiance en soi

Objectifs - Conditions

Durée	2 jours soit 14 h
Public	Toute personne désireuse de gagner en estime et confiance personnelle
Objectifs	Développer son estime et sa confiance Améliorer ses capacités de faire Renforcer un équilibre personnel et social

Programme

☞ Définir l'estime de soi et la confiance en soi

Origine de l'estime et de la confiance
Identifier les impressions négatives de soi
Établir les méfaits d'une mauvaise estime de soi

☞ Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi

Les premiers pas de l'estime
Les différents niveaux d'estime et de confiance
Identifier le rapport à l'action et à la réussite
Les pièges de la culpabilité et du jugement de soi

☞ Image de soi et estime de soi

Le poids des apparences
Déterminer les influences négatives
Mesurer la pression sociale

☞ Retrouver la confiance en soi

Améliorer ses capacités d'actions, savoir oser
Utiliser ses ressources positives et neutraliser ses peurs
Renforcer l'affirmation de soi, savoir prendre sa place

☞ Entretenir son estime de soi

Reconnaître sa valeur, ses motivations, ses besoins, ses attentes
Pratiquer l'acceptation de soi
Utiliser les stratégies du changement

☞ Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi autour de soi

Communiquer avec un langage valorisant
Développer la confiance d'équipe
Être bienveillant et authentique

Pédagogie

Méthodes pédagogiques : actives et apports théoriques
Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...