



MSP CONSULTING
Générateur de bien-être au travail

Renforcer sa confiance et son estime de soi

Les recherches ont démontré qu'une bonne estime de soi est la base pour une vie professionnelle équilibrée et épanouie. Développer son estime de soi, c'est à la fois se connaître, s'accepter et s'apprécier comme on est pour de meilleures relations au quotidien.

La confiance en soi, l'un des piliers de l'estime de soi s'applique à nos actes. Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

Cette formation donne les moyens de nourrir son estime de soi et de renforcer sa confiance, pour gagner en efficacité professionnelle et en bien-être.

Pour qui : Manager de proximité et collaborateur exerçant un métier où la confiance en soi est un enjeu.

Prérequis : Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

Durée : 2 jours soit 14 heures

Formation INTRA en présentiel ou à distance

Objectifs

- Gagner en confiance pour surmonter les obstacles professionnels du quotidien
- Développer les dimensions de leader et d'authenticité dans les relations
- Prendre conscience de ses véritables compétences

Programme

1er jour : Explorer son mode de fonctionnement

Distinguer les piliers d'une bonne estime de soi

- Amour de soi
- Vision de soi
- Confiance en soi
- Évaluation du niveau d'estime de soi

Distinguer l'origine de la construction de votre personnalité

- Diagramme structurel des états du moi
- Émettre des opinions
- Se concentrer sur les faits
- Exprimer des sentiments
- Application du diagramme fonctionnel des états du moi

Identifier ses peurs

- Mettre ses peurs à distance pour lever ses freins
- Dédramatiser une situation
- Développer les dimensions de leader et d'authenticité dans les relations



MSP CONSULTING
Générateur de bien-être au travail

- Transformer ses peurs en énergie positive

Cas pratiques

2ème jour : Processus de d'amélioration

Grille d'évaluation de changement à entreprendre

Changer son rapport à soi

- Outil de réflexion : se connaître
- Améliorer la perception de soi
- S'accepter tel que l'on est
- Atelier pratique avec un outil de réflexion

Changer son rapport à l'action

- Favoriser la prise de conscience de ses mécanismes de motivation personnelle
- Accepter l'idée de l'échec

Changer son rapport aux autres

- Les comportements d'affirmation de soi
- Développer la confiance en l'autre
- Remettre en question ses croyances

Modalité d'évaluation

Test d'évaluation de formation sous forme de QCM.

Moyens pédagogiques :

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif.

Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

Conditions de réalisation de l'action de formation à distance :

Pour les formations « à distance », elles seront réalisées avec « Teams », un outil de visioconférence.

Personne en situation de handicap :

La prestation est ouverte à tout public.

Pour les personnes en situation d'handicap, merci de nous contacter pour des aménagements particuliers. En dernier recours et avec l'acceptation des bénéficiaires, la formation pourra entièrement être réalisée à distance.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et ses résultats :

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront :



MSP CONSULTING
Générateur de bien-être au travail

- Les supports pédagogiques ;
- Une attestation de présence ;
- Un questionnaire de satisfaction leurs permettant d'évaluer les apports de la formation ;
- Un questionnaire d'évaluation des connaissances.



NOUS CONTACTER