

**✓ Objectifs de la formation**

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  
Oser et s'af

**7**  
Heures**Sur devis****Programme****✓ Public et prérequis**

Tout public

**✓ Prérequis pédagogiques**

Aucun

**✓ Atouts de la formation**

Petit groupe de 4 à 12 personnes  
Formatrice certifiée et spécialisée

**✓ Moyens pédagogiques, Techniques et encadrement**

Face à face avec un formateur  
Mises en situation répétées

**✓ Suivi et évaluation**

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

**La construction de l'estime de soi**

Identifier et analyser les aspects de sa personnalité	L'auto-motivation
Les attitudes et comportements	L'atteinte de ses objectifs
Les conséquences de notre estime	L'auto-responsabilisation face à ses expériences
Estime de soi et confiance en soi	

**Les croyances nuisibles à l'estime de soi**

Identifier ses pensées négatives  
Combattre ses pensées négatives  
La gestion de son anxiété et de son insécurité

**Développer son estime de soi**

Acquisition de techniques