



FORMATION ESTIME DE SOI

À PARTIR DE
2 HEURES

À PARTIR DE
200€

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

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public
Aucun prérequis

ORGANISATION

Formateurs spécialisés et certifiés

MOYENS PÉDAGOGIQUE

Face à face ou visioconférence
avec un formateur
Mises en situation répétées

SUIVI ET EVALUATION

Feuilles d'émargement et attestations de fin de formation

CERTIFICATION

Attestation de fin de formation

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

LA CONSTRUCTION DE L'ESTIME DE SOI :

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

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 et de méthodes

- Accessibilité aux handicapés, nous prenons en compte votre handicap et nous adaptons notre prestation dans la mesure du possible
- Délai de mise en place, à partir de 48 heures
- Pas de passerelles possible suite au parcours
- Pas de validation des blocs de compétences
- Suites de parcours et débouchés possibles sur demande