

ESTIME DE SOI : RENFORCER SA CONFIANCE EN CULTIVANT UNE IMAGE POSITIVE

Réf
RDEVP-EBU14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les composantes de l'estime de soi
- Évaluer son estime de soi et lister des actions pour la potentialiser
- Distinguer les situations difficiles en faisant preuve de discernement
- Déterminer les mécanismes de l'auto critique pour construire une image juste de soi
- Comprendre et expérimenter l'autocompassion
- S'entraîner à exprimer ses besoins
- Appliquer les clés pour s'affranchir du jugement des autres
- Identifier ses forces pour gagner en confiance
- Repérer les clés pour cultiver la joie dans votre quotidien
- Appliquer l'optimisme actif



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun



CONTENU

Identifier et comprendre les composantes de l'estime de soi

- Les 4 piliers de l'estime de soi
- Les facteurs internes et externes influençant l'estime de soi

Evaluer son estime de soi et lister des actions pour la potentialiser

- Auto évaluation
- Les caractéristiques d'une forte et d'une faible estime de soi
- Les dimensions de l'estime de soi selon W. Schutz

Distinguer les situations difficiles en faisant preuve de discernement

- Les schémas cognitifs et méthode pour les appréhender



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

- Les leviers pour confronter ses pensées à la réalité

Déterminer les mécanismes de l'auto critique pour construire une image juste de soi

- Les effets négatifs de l'auto-critique
- Technique de décentration et entraînement pour mieux traiter l'information

Comprendre et expérimenter l'autocompassion

- Les composantes et bénéfices de l'auto compassion
- La pause d'autocompassion en pratique
- Les étapes à suivre pour pratiquer l'autocompassion

S'entraîner à exprimer ses besoins

- Les différentes étapes à considérer pour exprimer ses besoins
- Une méthode pour formaliser sa demande et oser dire

Appliquer les clés pour s'affranchir du jugement des autres

- Le langage des émotions
- 4 clés pour dépasser ses peurs et nourrir l'estime de soi
- Méthode et mise en mouvement pour accueillir sa peur et la mettre à distance

Identifier ses forces pour gagner en confiance

- Le concept des forces en psychologie positive
- Les bénéfices d'activer ses forces

Repérer les clés pour cultiver la joie dans votre quotidien

- Les différents niveaux d'écoute
- Clés pour développer l'écoute active en vue d'améliorer sa relation aux autres
- Le pouvoir de la gratitude

Appliquer l'optimisme actif

- 4 méthodes actives pour modifier son état d'esprit et aller de l'avant
- Les 4 étapes de l'optimisme appris



PÉDAGOGIE

Alternance d'apports théoriques et d'expérimentation
Remise d'un livret de formation sur les thèmes clés
Réflexion en sous-groupe en intelligence collective pour comprendre ensemble
Echanges et construction à partir de cas pratiques amenés par la formatrice et par les stagiaires.
Définition d'axes de progrès individuels



GESTION DES ACQUIS

REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046



Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Professionnelle RH expérimentée et engagée, notre formatrice et coach a toujours placé « l'Humain » au cœur de ses préoccupations. Depuis plus de 20 ans, elle a acquis une solide expérience dans différentes industries internationales. Elle contribue aux transformations et à l'accomplissement durable des femmes et des hommes en proposant des formations (management, intelligence émotionnelle), du coaching (individuel, d'équipes) ainsi que des ateliers en intelligence collective. Elle accompagne également les organisations à relever, dans un monde de travail complexe, leurs défis sociétaux en matière de Diversité, Inclusion et de Résilience Professionnelle.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.