

**« L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE
L'EFFICACITE PERSONNELLE
ET COLLECTIVE »**

Durée : 3 jours/21 heures

Public : tout public

Objectifs :

Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
Gagner en assurance et en confort intérieur
Mieux se connaître
Renforcer son potentiel
Etre plus efficace et performant
Générer la confiance en soi chez les autres

CONTENU :

1/ S'approprier les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi

- Définir ensemble l'estime de soi
- Auto-évaluation : faire le point pour soi-même
- Cultiver son processus d'évolution personnelle

2/ Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même, mieux se connaître pour mieux s'apprécier
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Augmenter sa conscience personnelle
- Découvrir son identité essentielle

3/ S'estimer pour se développer et avoir confiance

- Reconnaître son importance et son unicité
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Jeux de rôles sur des cas pratiques issus du quotidien des stagiaires et sur des scénarii pré-établis
- Agir en atteignant ses objectifs et son projet de vie

4/ Développer l'estime de soi des autres

- Au sein de son équipe
- Créer un climat de confiance, positif et constructif pour tous, dans ses relations professionnelles