Développer la confiance et l’estime de soi

Description

Cette formation vous aidera à définir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d’un sentiment positif de vous-même. Elle vous donnera les moyens pratiques d’entretenir votre estime de soi lors de situations relationnelles délicates et d’augmenter ainsi votre bien-être quotidien.

Niveau
Fondamental
Contenu du cours
Définir l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi
- La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque
- Le maintien d'une valeur personnelle positive
- Les stimuli externes et internes
- Les conséquences du niveau d'estime de soi
- L'estime de soi et le rôle de nos émotions

Analyser ses réussites et ses échecs

- S'accepter soi-même et se respecter sans se juger
- Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur
- Considérer réussites et échecs comme des feedbacks
- Surmonter ses blocages personnels
- Se libérer de l'influence de son propre passé

Développer l'estime de soi

- La construction de l'image de soi
- Les conséquences de notre estime
- L'auto motivation
- L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels
- L'auto responsabilisation face à ses expériences
- Les croyances nuisibles à l'estime de soi
- La gestion de son anxiété et de son insécurité

Identifier les émotions associées à l'estime de soi

- Susciter des émotions dynamisantes
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser ses pensées spontanées nuisibles
- Gérer les situations et les comportements anxiogènes
- Confronter ses croyances négatives et irréalistes

Oser et s'affirmer

- Pratiquer l'écoute active
- Etre assertif

© Copyright ITTA – Tous les contenus sont protégés par le droit d’auteur.

- Combattre les tendances à la fuite
- Emettre des critiques constructives
- Savoir dire non
- Appliquer la méthode DESC

Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi
- Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi

Lab / Exercices

- Tests
- Exercices
- Mises en situation sur cas et élaboration d'un plan d'action individuel

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Toute personne qui souhaite travailler sur son potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- 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 et une communication assertive

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)
1300
Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)
1300
Durée (Nombre de Jours)
2
Reference
ORG-CONF

© Copyright ITTA – Tous les contenus sont protégés par le droit d’auteur.