

Formation à distance

« Développer son estime et sa confiance en soi »

Nature de l'action conformément à l'article L6313-1 du Code du travail : Adaptation et développement des compétences des salariés

Objectifs pédagogiques (aptitudes et compétences)

- Développer une meilleure connaissance de soi
- Renforcer ses forces et ses réussites
- S'affirmer pour consolider l'estime de soi et gagner en confiance
- Gagner en assurance pour mieux communiquer avec les autres

Programme

1 - Comprendre l'estime de soi

Prendre conscience de l'impact de l'estime de soi sur la qualité et l'efficacité de son travail.

- Auto diagnostic de son estime de soi.
- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses croyances aidantes et limitantes.
- Se connaître soi-même : forces, faiblesses, compétences, ressources, motivations.

2 - L'influence des émotions dans l'affirmation de soi

Acquérir de nouvelles attitudes pour maîtriser ses émotions et ainsi réguler son stress.

- Les déclencheurs de nos émotions, leurs influences sur nos pensées et nos comportements (dialogue intérieur, automatismes de pensée, filtres mentaux).
- L'auto sabotage, les mécanismes d'échec, le dialogue intérieur.
- Les effets induits par une basse moyenne ou haute estime de soi.

3 - Repérer ses forces, talents et réussites

Gagner en confiance en soi.

- Repérer ses craintes et ses peurs qui inhibent l'action.
- Oser sortir de sa zone de confort et prendre des risques
- Développer l'ancrage positif pour se faire confiance.
- Établir et analyser le bilan de ses réussites et expériences non réussies.

4 - Adapter et faire évoluer son type de communication

Devenir un accélérateur d'efficacité pour soi, son équipe et son entreprise.

- Exprimer une demande clairement.
- Savoir poser ses limites.
- Savoir accepter et refuser.
- Formuler une critique positive, faire un compliment.
- Répondre à une critique.

Méthode pédagogique :	Alternance d'apports théoriques et pratiques.
Support :	Remise d'un support pédagogique à chaque participant.
Public :	Toute personne désireuse de progresser en connaissance de soi et en efficacité professionnelle.
Pré-requis :	Aucun
Modalité d'organisation :	Formation à distance en visio
Modalités d'accès :	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
Evaluation :	Support d'évaluation
Durée :	1 journée, soit 6 heures : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Date de la formation :	Voir la page « formations à distance » du site internet www.costeconsultants.fr
Coût :	497€ TTC par jour par participant