

# Estime de soi : évoluer en profondeur pour gagner en efficacité professionnelle

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ESO - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Cette formation vous aide à redéfinir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d'un sentiment positif de vous-même. Elle vous donne les moyens pratiques d'améliorer en profondeur votre estime de vous, notamment lors de situations relationnelles délicates, d'augmenter votre efficacité professionnelle et votre bien être quotidien.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Évaluer 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

## TRAVAUX PRATIQUES

Tests, exercices, mises en situation sur cas et élaboration d'un plan d'action individuel.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 09/2023

### 1) S'approprier les principes de l'estime de soi

- Connaître les sources de l'estime et de la confiance en soi.
- Evaluer sa valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque.
- Maintenir une valeur personnelle positive.
- Prêter attention aux signaux internes et externes d'une bonne estime de soi.
- Mesurer les conséquences du niveau d'estime de soi sur son quotidien.
- Saisir le lien entre estime de soi et émotions.

*Travaux pratiques : Questionnaire d'évaluation " Estime de soi et confiance en soi ".*

### 2) Renforcer son estime de soi en améliorant sa propre image

- Définir et façonner une nouvelle image de soi.
- 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.

*Travaux pratiques : Identifier et analyser les différents aspects de sa personnalité: attitudes et comportements. Etudier comment s'appuyer davantage sur ses qualités.*

### 3) Développer l'estime de soi

- Modifier les croyances nuisibles à l'estime de soi.
- Réguler son anxiété et son sentiment d'insécurité.
- Actionner ses leviers de motivation pour évoluer.
- Devenir responsable de ses expériences pour progresser et s'enrichir.

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes qui souhaitent travailler sur leur potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

*Travaux pratiques* : Identifier ses facteurs de motivation et de responsabilisation pour atteindre ses objectifs.

#### 4) Réguler les émotions impactant 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.

*Travaux pratiques* : Identifier et réguler ses pensées automatiques et ses comportements inadaptés pour une bonne estime de soi.

#### 5) S'appuyer sur son estime personnelle pour oser et s'affirmer

- Détecter les signaux non verbaux et analyser les paramètres de la voix de ses interlocuteurs grâce à l'écoute active.
- Combattre les tendances à la fuite.
- Émettre des critiques constructives.
- Poser un cadre et des limites pour oser dire non.
- Identifier l'auto-sabotage pour s'en prémunir.

*Travaux pratiques* : Entraînement aux méthodes et outils de l'assertivité : poser le cadre, tenir compte de ses valeurs, émettre des feed-backs avec efficacité et en recevoir en toute sérénité.

#### 6) Concevoir un plan d'action personnalisé

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

*Travaux pratiques* : Concevoir son plan d'action individuel de développement de l'estime de soi.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 30 mai, 11 juil., 19 sept.,  
02 déc.