

FORMATION 2015

L'estime de soi, levier du développement

L'estime de soi est un maillon essentiel dans notre développement personnel. Elle suppose une évaluation du soi. Loin d'être stable et figée, elle est plutôt un facteur en perpétuel mouvement. L'enjeu de cette formation, est de considérer l'estime de soi comme un processus mental à travailler pour qu'il devienne une force qui nous accompagne dans nos projets.

PROGRAMME

Définir l'estime de soi

- Définir estime de soi et confiance en soi.
- Faire le point pour soi-même.
- Estime de soi et émotions.

Identifier ses échecs et ses réussites

- S'accepter soi-même et mettre en lumière ses atouts.
- Considérer réussites et échecs comme moteurs du développement.
- Augmenter sa conscience personnelle.

Développer l'estime de soi

- Reconnaître son importance et son unicité.
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.

Concevoir un plan d'action personnalisé

- Identifier ses objectifs personnels forts.
- Inscrire ses objectifs dans une perspective concrète et définie.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

Un suivi post-formation est proposé gratuitement sous la forme d'un entretien individuel d'une demi-heure par téléphone.

Objectifs

- Savoir construire la juste image de soi
- Faire confiance en ses capacités.
- Mobiliser ses ressources pour réussir.
- Inscrire l'estime de soi dans son projet de vie.

Public concerné

Tous publics

Pré-requis

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Dates

17 et 18 octobre 2015

Coût

380 euros
TVA non applicable, art. 293 B du CGI
Frais de restauration et d'hébergement non compris.

Durée

2 jours (14 heures)

Moyens pédagogiques

salle chauffée et aérée, chaises, paper board.