

L'ESTIME DE SOI: CLÉ DE L'EFFICACITÉ RELATIONNELLE

L'action de formation a pour objectif de développer l'estime de soi, source de la confiance en soi et de l'efficacité personnelle, qui constitue la clé de voute de votre réalisation personnelle et professionnelle.

Objectifs

- > Renforcer l'estime de soi,
- > Apprendre à s'affirmer, et se mettre en valeur,
- > Développer une image positive de soi et de son entreprise
- > Apprendre à oser : faire, être, exister
- > Renouer avec vos potentiels intérieurs

Contenu Pédagogique

- > Les mécanismes de l'estime de soi
- > Diagnostiquer ses capacités personnelles et relationnelles
- > Identifier ses peurs et ses freins
- > Renforcer les bases personnelles de l'estime de soi
- > Apprendre à se positionner
- > Faire valoir un point de vue, se valoriser et prendre sa place
- > Satisfaire son besoin de reconnaissance
- > Reconnaître ses compétences et son importance
- > Etre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- > Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles.

Méthodes Pédagogiques

- > La formation propose un dispositif complet de méthodes et d'outils dont l'intégration s'acquiert par l'alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- > Basée principalement sur l'Analyse Transactionnelle, la Programmation Neuro Linguistique, la Communication Non Violente, Hypnose Ericksonnienne

Publics concernés

- > Tous professionnels souhaitant développer leur propre estime et leur confiance en eux

Durée

- > 3 jours

Formation professionnelle ◆ Conseil communication & management