

Développer l'estime de soi et retrouver la confiance en soi

La confiance en soi commence par l'estime de soi. Pour acquérir plus de confiance en soi il est indispensable de commencer par développer une meilleure estime de soi-même. En effet le rapport que nous entretenons avec les personnes, les circonstances ... est directement influencé par l'appréciation consciente ou non que nous avons de nous-même.

Objectifs :

- Connaître les mécanismes d'une bonne ou d'une mauvaise estime de soi
- Comprendre son propre « mode de fonctionnement » seul et face aux autres.
- Connaître les signaux d'alerte en cas de mésestime et appréhender ses propres leviers
- Accepter ses émotions et en faire un moteur
- Savoir trouver la bonne posture pour avancer de façon positive

Programme:

- Les piliers de l'estime de soi
- Les conséquences d'une mésestime de soi
- L'équilibre : stable et instable
- Les jeux psychologiques
- L'analyse transactionnelle pour se valoriser
- La gestion de nos émotions
- Les pensées toxiques
- Les 9 clés pour changer le rapport à soi même
- Plans d'actions pour les semaines et les mois à venir

Le plus pédagogiques :

- Mise en place de protections : « Ce qui se passe en formation reste en formation » dans le respect de la volonté de chacun à dévoiler ses propres « mécanismes »
- Le formateur propose des modèles qui facilitent la réflexion et des visions qui aident à appréhender l'estime que chacun a de soi : le participant y puise ce qu'il veut et repart avec sa « boîte à outils ».
- Une partie des connaissances et de l'évaluation peut être travaillée à distance

Durée : 2 jours