



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)

Une formation complète d'une journée qui permettra de :

- 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 de formation

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
- Etablir 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

Points forts :

- Les études de cas et situations extraites de faits vécus sur le terrain
- Exercices pratiques, échanges, questionnaire d'auto-évaluation, tests...

Méthode pédagogique :	Exercices pratiques, échanges, tests, études de cas
Support :	Un support est remis 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 ligne)
Modalités d'accès :	Précisées avant toute inscription dans le cadre d'un entretien téléphonique
Evaluation :	Evaluation avec mise en situation, QCM, Attestation de formation, Enquête de satisfaction
Durée :	1 jour, soit 6 heures
Date de la formation :	A déterminer ensemble
Coût :	Nous consulter