



Développer estime et confiance en soi

« Boostez votre assertivité »

Objectifs pédagogiques

- Construire son identité : Mieux connaître, pour mieux respecter et se construire
- Construire l'estime de soi : Apprendre à s'affirmer de façon sereine et constructive
- Oser s'affirmer : Pour appréhender personnes et événements positivement
- Analyser ses comportements réfugiés : Agressivité, passivité, manipulation...
- Faire preuve de bienveillance en toute circonstance
- Valoriser ses droits et respecter les autres
- Comprendre l'utilité d'un contrat personnel de réussite

Public visé

Toute personne souhaitant développer leur aisance au sein d'une équipe.

Durée conseillée

2 jour soit 14 heures
A partir de 3 personnes

FD - EP008

Formation en :

Inter Centre de formation ou
classe virtuelle
Intra Dans vos locaux ou classe
virtuelle

Pré-requis

La nécessité de s'impliquer
personnellement et
émotionnellement dans cette
formation pour en tirer les
meilleures bénéfices

Méthode pédagogique :

- Séance de formation à distance FOAD
- Apports théoriques et de mises en applications : (un support powerpoint dynamique et concret, des dossiers techniques et détaillés, étude de cas concrets et pratiques, Boite a outils transposables des le retour en entreprise, échange constructifs et dynamiques avec un professionnel).
- Suivi et évaluation individuelle de l'action de formation en fin de session.

Tarif : 805€/pers

Programme de la formation

Module 1 - A la découverte de l'estime de soi

- Comprendre les composantes d'une saine estime de soi
 - Les composantes de l'estime de soi
 - Le processus d'évolution de soi
 - Comprendre et analyser le manque d'estime de soi :
 - Les symptômes

Module 2 - S'accepter tel que l'on est

- Auto-analyse objective :
 - Questionnaire de ROSENBERG
 - Qui suis-je ? Qui dites-vous que je suis ?
- Savoir s'écouter et écouter ses interlocuteurs
- Le principe de coresponsabilité
- Le terreau des relations assertives :
 - La cohérences
 - La transparence
 - La reconnaissance
 - La protection
- La roue de la confiance
- S'accepter en tant qu'être faillible :
 - Le droit de se tromper
 - Le droit d'être différent

Module 3 - Les différents profils

- Quel comportement adoptez-vous ?
 - Observez vos comportements :
 - La manipulation, la passivité, la fuite, l'agressivité, l'assertivité
 - Déceler vos comportements via un questionnaire individuel
 - Les différentes caractéristiques et conséquences des comportements
 - Identifiez : vos pensées, vos croyances limitantes, vos émotions
 - Passer d'un comportement à un autre
 - Mise en situation individuelle

Module 4 - Prendre des engagements

- Vis-à-vis de moi-même
 - Développer la confiance en soi en assumant vos responsabilités
 - Fixez-vous des objectifs afin de maximiser votre motivation
 - Reconnaissez vos qualités, vos points forts
 - Exprimez et recevez des critiques constructives ou non



SAS PARTNERS CONSULTING

Immeuble Côté Mer – Rue de l'Industrie – ZI Jarry, 97122 BAIE-MAHAULT

0590 86 42 41 - contact@partnersconsulting-gp.com

Siret 828 288 68800025 - APE : 8559A Déclaration d'activité : 01973126197