

**Objectifs :**

A l'issue de la formation, les participants seront capables de se considérer plus objectivement et sans culpabilité inutile

**Public concerné et prérequis :**

Toute personne désireuse de progresser dans le domaine personnel  
Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

**Qualification des intervenants :**

Formation animée par un consultant spécialisé

**Moyens pédagogiques et techniques :**

Vidéo-projecteur, Paper-board,  
Evaluation au début de la formation sur les attentes  
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques  
Exercices  
Support de cours envoyé par mail

**Durée, effectifs :**

14 heures.  
11 stagiaires.

**Programme :**

QU'EST-CE-QUE L'ESTIME DE SOI ?

- L'amour de soi
- Les images de soi (pour soi et pour les autres)
- La confiance en soi

ESTIME DE SOI HAUTE, ESTIME DE SOI BASSE

- Connaître son niveau d'estime de soi

RÔLE DU NIVEAU D'ES AU QUOTIDIEN

- Niveau d'ES et comportement par rapport à l'action
- Niveau d'ES et résistance à l'échec
- Niveau d'ES et résistance au succès
- Narcisse et Frankenstein

**LES MÉCANISMES DE GESTION DE L'ESTIME DE SOI**

- Altération, maintien, amélioration de l'ES

**ESTIME DE SOI ET PERFORMANCES PROFESSIONNELLES**

- Repérer l'influence des modèles culturels (moteurs et pièges)
- Qu'est-ce qu'être performant ?
- Choisir, définir et atteindre ses champs de performance

**Modalités d'évaluation des acquis :**

Evaluation tout au long de la formation

Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs

Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

**Sanction visée :**

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

**Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

**Délais moyens pour accéder à la formation :**

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui**

OUI

**Tarif :**

520,00 €

**Taux de satisfaction de la formation :**

88.50