

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