

Estime et confiance en soi

Libérez le Potentiel de Vos Équipes avec Notre Formation sur la Confiance en Soi et l'Estime de Soi

Une entreprise solide repose sur des collaborateurs confiants et sûrs de leurs capacités. Notre formation « Confiance en Soi et Estime de Soi en Entreprise » est spécialement conçue pour permettre à vos employés de développer une confiance authentique et une estime de soi positive, améliorant ainsi leur performance et leur satisfaction au travail.

Durée: 7.00 heures (jours)

Profils des apprenants

- Tous salariés et gérant d'entreprise

Prérequis

- Avoir au moins 18 ans.
- Disposer d'une aptitude médicale, vérifiée par un certificat de médecine du travail.

Effectif

Minimum false apprenant(s)

Maximum false apprenants

Accessibilité et délais d'accès

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre cette formation.

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Évaluation Personnelle : Aider vos équipes à identifier leurs points forts et les zones d'amélioration à travers des auto-évaluations guidées.
- Techniques pour Renforcer la Confiance : Entraîner les employés à travers des techniques de prise de parole en public, de gestion des émotions et d'autodiscipline.
- Développement d'une Estime de Soi Solide : Aligner les valeurs personnelles avec les objectifs professionnels pour renforcer l'estime personnelle et professionnelle.
- Création d'un Environnement de Travail Positif : Encourager une culture d'entreprise qui valorise la reconnaissance et le soutien mutuel.

Contenu de la formation

- Comprendre la Confiance en Soi et l'Estime de Soi
 - Définitions de la confiance en soi et de l'estime de soi
 - Différence entre les deux concepts
 - Impact sur la performance et les relations interpersonnelles

FJ2L Group | 23 bis rue du docteur pierre teurlay SAINT DENIS DE PILE 33910 | Numéro SIRET : 84849693100025 |

Numéro de déclaration d'activité : 753 314 575 33 (auprès du préfet de région de : Nouvelle-Aquitaine)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

FJ2L Group

23 bis rue du docteur pierre teurlay

33910 SAINT DENIS DE PILE

Email : julie.mamouret@fjprevention.fr

Tel : +33971502906



- Conséquences d'une faible estime de soi et confiance en soi
- Autodiagnostic pour évaluer son propre niveau de confiance et estime de soi
- Discussion en groupe sur les résultats et les ressentis
- Techniques pour Renforcer la Confiance en Soi
 - Techniques et exercices pour créer des affirmations positives
 - Importance de la répétition et de la conviction
 - Introduction à la visualisation positive : concepts et bienfaits
 - Exercice pratique de visualisation guidé pour renforcer la confiance en soi
 - Impact de la posture sur la confiance en soi
 - Techniques pour adopter un langage corporel confiant
- Renforcer l'Estime de Soi
 - Exercice de réflexion : lister ses qualités, talents et réalisations
 - Partage en petits groupes pour renforcer la reconnaissance mutuelle
 - Identifier et remplacer les croyances limitantes
 - Techniques de reprogrammation cognitive pour améliorer l'image de soi
 - Introduction à l'auto-compassion : concepts et bienfaits
 - Exercice pratique pour développer une attitude bienveillante envers soi-même
- Plan d'Action Personnel
 - Techniques pour définir des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels)
 - Exercice : définir ses propres objectifs pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
 - Identification des ressources internes et externes nécessaires pour atteindre ces objectifs
 - Établissement d'un plan d'action détaillé
 - Importance du réseau de soutien
 - Exercice de partage et d'échange des plans d'action en petits groupes

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formateur diplômé ou coaching en développement personnel

Moyens pédagogiques et techniques

- Support de cours formation confiance et estime de soi

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Autodiagnostic pour évaluer son propre niveau de confiance et estime de soi
- Discussion en groupe sur les résultats et les ressentis
- Exercice de réflexion : lister ses qualités, talents et réalisations
- Exercice : définir ses propres objectifs pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- Exercice de partage et d'échange des plans d'action en petits groupes