

### Renforcer son estime de soi pour gagner en performance

#### Public concerné

- > Tout public

#### Durée

2 journées soit 14h de formation.

#### Pré-requis

Diagnostic préalable nécessaire : fiche individuelle d'analyse des besoins à compléter en amont

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- > Augmenter son estime de soi
- > Accroître son auto-connaissance en termes de qualités, de compétences et d'intelligence
- > Découvrir les rouages cachés de l'estime de soi
- > Avoir des outils clés pour augmenter son estime de soi dans la durée
- > Elaborer une stratégie individuelle pour amplifier son estime personnelle et professionnelle

## PROGRAMME

### Comprendre ce qu'est l'estime de soi

- > Différencier l'estime de soi, de l'amour de soi, du respect de soi et de la confiance en soi.

Cas pratique : évaluez et analysez votre estime de soi (différents tests proposés)

### Haute et basse estime de soi

- > Découvrir les avantages et inconvénients d'une basse estime de soi
- > Découvrir les avantages et inconvénients d'une haute estime de soi
- > Discerner les origines et intérêts d'une estime de soi fluctuante et adaptée

Cas pratique : Mise en relation avec les expériences individuelles des participants

### Les ressorts cachés de l'estime de soi

- > Entrevoir les sensibilités à l'échec et à la critique
- > Reconnaître quand l'échec laisse des traces
- > Découvrir ses réactions face à la réussite
- > Reconnaître le stress de la réussite
- > S'avouer le syndrome de l'imposteur pour le dépasser
- > Différencier l'attitude en référence interne de l'attitude en référence externe
- > Comprendre l'influence de son système de croyance sur la construction de son estime de soi

### *Renforcer son estime de soi pour gagner en performance*

#### *Les clés de l'estime de soi*

- > Comment et pourquoi reconnaître l'amplitude de ses qualités et compétences individuelles
- > Se construire un cadre d'aptitudes fondamentales et pertinent
- > Reconnaître ses différentes formes d'intelligence principales

Ateliers pratiques : mieux connaître ses forces et aptitudes, travail de recherche et d'analyse de ses qualités et compétences individuelles construction de son cadre de référence, tester ses différentes formes d'intelligences

#### *Elaborer sa stratégie individuelle pour augmenter son estime de soi et renforcer ses compétences professionnelles*

- > Mettre en relation ses cadres de références (d'aptitude et de compétence) et ses fonctions et/ou missions professionnelles
- > Elaborer une stratégie pour utiliser en priorité ses propres formes d'intelligence
- > Au regard de mes fonctions professionnelles actuelles, pour lesquelles puis-je passer en référence interne plus souvent ?
- > S'auto-évaluer : sur quel critère pourrais-je évaluer que mon estime de soi a augmenté ?

## Renforcer son estime de soi pour gagner en performance

### MODALITÉS DE LA FORMATION

#### *Assistance et moyens pédagogiques*

- > Description des différentes situations pédagogiques
- > Mises en situation

#### *Supports pédagogiques*

- > Support de formation
- > Exercices, autodiagnostic, questionnaire
- > Mise en situation et étude de cas pratique

#### *Suivi de l'exécution et appréciation des résultats*

- > Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire
- > Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance du stagiaire
- > Évaluations formatives qui jalonnent ou terminent la formation

Une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourra également être établie à l'issue de la formation.

### CONDITIONS TARIFAIRES

#### *Intra-entreprise :*

A définir en fonction du nombre d'apprenants, de la personnalisation nécessaire, des frais de déplacement et des frais pédagogiques (reprographie, matériel)

**Délai d'accès :** « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

**Modalités d'accès handicap :** Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise ou de l'organisme de formation qui aura pris les dispositions. L'organisme de formation prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire

#### **Le + de la formation**

- > Outils d'auto-connaissances multiples et diversifiés
- > Partage d'expérience