

Formation Gagner en estime et en confiance en soi

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se connaître. • Apprendre à s'ouvrir sur le changement. • Renforcer l'estime et la confiance en soi. • Développer son équilibre au quotidien.
Public :	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public.
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: maformation.vaelia.fr</p>
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	<p>4.94/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

L'estime de soi est ce qu'il y a de plus vital et essentiel pour qu'une personne puisse avoir confiance en elle et quelle puisse s'affirmer dans les meilleures conditions, autant dans son milieu professionnel que dans son domaine personnel. Ce stage est donc tourné vers soi, pour se connaître pour pouvoir ensuite être en harmonie avec les autres, sans être comme les autres !

Jour 1

Introduction

- Se connaître : travailler sur ses valeurs, ses qualités, ses émotions,
- Se sentir connaître son corps pour éliminer ses tensions,
- S'accomplir : poser des pensées et actes positifs, pour soi et avec les autres

Découvrir le modèle théorique de l'estime de soi selon Lawrence

- Prise de conscience de ses besoins pour désamorcer les émotions, se revaloriser et donc renforcer l'estime de soi,
- Comprendre, repérer, et exprimer les sentiments et émotions, pour apprendre à poser des actes.

Jour 2

Apprendre à observer les autres, et à s'observer, pour prendre du recul,

- Identifier son langage verbal et non verbal pour aller au cœur de ses propres réactions, et ainsi restimuler son estime de soi
- Réguler ses peurs, ses croyances, et la petite voix saboteuse,

Apprendre à s'ouvrir sur le changement pour s'ouvrir sur la vie et ainsi revaloriser l'estime de soi

- Formuler Les 3 objectifs pour regarder devant soi et s'accomplir
- Trouver un équilibre au quotidien pour obtenir un rapport gagnant-gagnant, et être fier de soi
- Apprendre à se mettre à la bonne distance des événements, des personnages, des problèmes.

Conseils pour aider à développer son estime de soi