

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

(Édition : 2025)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS	OBJECTIFS
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Avoir suivi préalablement la formation « connaissance de soi » est un plus mais n'est pas indispensable ◆ Tout public 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comprendre et analyser les différentes dimensions de la relation à soi ◆ Identifier les freins à la réalisation ◆ Développer son estime de soi et sa confiance en soi ◆ Mettre en place un programme de progrès

CONTENU	
<p>1 / Les dimensions de la réalisation personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Affirmation de soi ◆ Confiance en soi ◆ Estime de soi ◆ Mes besoins personnels 	<p>5 / La confiance par l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les pensées positives ◆ Les petites victoires ◆ Les projets personnels
<p>2 / Les freins à la réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les peurs ◆ Les conditionnements ◆ Dépasser les freins : la méthode de la spirale 	<p>6 / L'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Évaluation personnelle ◆ Mon échelle de valeur ◆ Repositionner les curseurs
<p>3 / Les niveaux de confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Confiance relationnelle ◆ Confiance en ses compétences ◆ Confiance personnelle ◆ Confiance de base 	<p>7 / L'estime de soi par la vision personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Lâcher les injonctions ◆ Apprendre à se reconnaître ◆ Développer la bienveillance
<p>4 / La confiance par l'affirmation</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ L'image personnelle ◆ Le respect de soi ◆ L'expression des sentiments 	<p>8 / Le « nouveau moi »</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Le chemin parcouru et les étapes à venir ◆ L'approche facilitante des « pierres blanches » ◆ Les ressources sont en moi

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
<p>Durée : 2 jours soit 14h Dates : nous consulter Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h Lieu : à déterminer Groupe : 4 à 10 stagiaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Autodiagnostic ◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel ◆ Travail individuel - Nombreux exercices d'entraînements concrets et mises en pratique ◆ Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants ◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé. ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire

MODALITÉS D'ÉVALUATION	QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Évaluation des acquis de la formation ◆ Questionnaire de satisfaction ◆ Questionnaire post-formation 	<p>Thierry Honnons Consultant formateur en Management et Efficacité professionnelle</p>