



PP10-911

## Estime de soi et Confiance en soi

**Durée : 2 jours – 14 heures**

**Objectifs** – A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier et expliquer les facteurs de la confiance en soi,
- Renforcer sa confiance en soi,
- Prendre conscience de ses propres ressources,
- Mieux se connaître pour mieux se valoriser et mieux s'intégrer en entreprise,
- Intégrer et utiliser ses ressources et différences,
- Se mettre en valeur.

**Public visé :**

- Toute personne désirant développer sa confiance en soi afin d'optimiser ses compétences techniques et relationnelles dans l'entreprise.

**Prérequis :**

- Aucun prérequis

**Modalités pédagogiques :**

- Exposés participatifs,
- Travail en sous-groupes,
- Exercices individuels,
- Mises en situation.

### **Prendre conscience de ses blocages**

- L'image de soi et le regard des autres.
- La fenêtre de Johari :
  - Ce que je sais sur moi,
  - Ce que je ne sais pas sur moi,
  - Ce que les autres savent sur moi,
  - Ce que les autres ne savent pas sur moi.
- Les besoins personnels.
- Notions de douleur et plaisir.
- Identifier nos différentes valeurs (absolue, relative, potentielle).

### **Estime de soi : Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences**

- Définition de la confiance en soi,
- Principes de l'estime de soi,
- Les représentations - Les croyances,
- L'image de soi,
- Les valeurs,
- Les blessures,
- La roue des permissions,
- Principes de prise de confiance en soi.

### **Adopter la « positive attitude » avec les autres**

- Les trois dimensions de la relation,
- Transformer positivement tout contact,
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée,
- Trouver son centre de gravité.

### **Réalisation de soi :**

- Outils de projection : **oser**,
- Se lancer,
- Les besoins fondamentaux : La pyramide de Maslow,
- Identifier les freins et les leviers,
- Identifier les étapes de réalisation,
- Identifier les ressources acquises ou à développer.

N.B. : Toute personne reconnue en situation de handicap et souhaitant accéder à notre parcours est invitée à nous contacter pour étudier ensemble la faisabilité de son projet de développement des compétences