



L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Un processus au cœur de la performance
des personnes, des équipes, des organismes

De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes, des organismes. L'estime de soi est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie et procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi. L'estime de soi est alors une invitation à s'accepter et à se dépasser.

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelles.

Public cible :

Tout·e professionnel·le du secteur éducatif, social, médicosocial

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

Objectifs :

- Comprendre les fondements de l'estime de soi
- Mesurer l'estime de soi
- Développer les attitudes qui favorisent une meilleure estime de soi

Programme de la formation :

1^{ère} journée

Les fondamentaux de l'estime de soi

- Définitions, composantes, origines, blessures psychologiques
- La personnalité individuelle et la personnalité sociale en lien avec l'estime de soi : du pathologique au normal

2^{ème} journée

La mesure de l'estime de soi

- Les caractéristiques d'une trop haute et trop faible estime de soi
- Les 3 moyens de mesure de l'estime de soi : soi-même, tests et les autres

3^{ème} journée

Le développement de l'estime de soi

- Prise de conscience de la nécessité d'une évolution ou d'un changement
 - Une situation de transition
 - Se libérer des préjugés et stéréotypes communément admis
- Les stratégies de changement selon Christophe André

4^{ème} journée

- Améliorer son estime de soi par un travail intérieur
 - Gérer ses perceptions
 - Gérer ses émotions
 - Gérer ses croyances
- Améliorer son estime de soi par un travail relationnel
 - Travail corporel : valorisation de soi, sauvegarder son intégrité
 - S'affirmer tout en communiquant efficacement

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Analyse de pratique à partir des situations vécues au travail
- Réflexion interactive permanente en groupe
- Mises en situation
- Support pédagogique

Modalités d'évaluation des acquis d'apprentissage :

- La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application et d'études de cas.
- Mises en situation

Durée de la formation :

4 jours (2+2) - 28 heures

Dates :

27,28 mars ET 3,4 avril 2025

Tarif :

980 € NET / stagiaire

Formateur :

Stéphane MILIOTO, psychopraticien.

Les + de cette formation :

- Cette formation est recommandée pour le développement de la confiance en soi.
- L'animateur reste à l'écoute des stagiaires après la formation, pour les difficultés éventuelles de mise en pratique des notions apprises.