

L'ESTIME DE SOI, FACTEUR DE PROGRÈS PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

DP38

3 jours (21h) 1 850,00 €^{HT}

Objectifs

Comprendre et appréhender la manière dont se construit et se modifie l'image de soi • Apprendre à se donner des objectifs précis • Trouver de la motivation • Apprendre à accepter les remises en cause

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes souhaitant développer son aisance dans ses relations interpersonnelles

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un expert en estime de soi



PROGRAMME

Comprendre le concept d'estime de soi et sa mise en jeu dans un contexte professionnel

Image de soi, confiance en soi, estime de soi : fonctionnement et enjeux pour l'individu
L'estime de soi, la désirabilité sociale et les stéréotypes sociaux : être soi-même
Les enjeux dans le contexte de l'entreprise : avec les collègues, la hiérarchie, les autres services
L'importance de l'estime de soi dans la construction d'un parcours professionnel

Evaluer son estime de soi dans l'entreprise

Les différents niveaux et typologies d'estime de soi : haute et basse estime de soi, estime de soi stable et instable, bonne estime de soi
Doutes, timidité, hésitations, échecs, ambitions, certitudes, décisions, réussites
Les réactions au stress
Les conduites professionnelles gagnantes selon les différentes situations
Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
Développer un regard plus juste et objectif sur soi

Gérer et faire progresser son estime de soi dans le contexte professionnel

Retrouver ses points d'ancrage : les fondations de son estime de soi
S'appuyer sur ses réussites
Mobiliser ses ressources personnelles
Apprendre à visualiser et à utiliser sa créativité
Dresser sa carte relationnelle dans l'entreprise et les points de progression possible

Savoir créer un climat de confiance

Estime de soi, respect des autres
Oser s'affirmer

Complétez la formation avec les modules e-learning inclus :

- faire le point sur son assertivité
- gagner en assertivité : changer de regard sur soi

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

22 - 24 nov. 2021 : Paris / A Distance

7 - 9 mars 2022 : Paris / Paris / A Distance / A Distance

7 - 9 juin 2022 : Paris / A Distance / Paris / A Distance

19 - 21 sept. 2022 : Paris / A Distance / Paris / A Distance

16 - 18 nov. 2022 : Paris / A Distance / Paris / A Distance

L'ESTIME DE SOI, FACTEUR DE PROGRÈS PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

DP38

3 jours (21h) 1 850,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Cette formation Développement Personnel alterne apports théoriques pratiques par des mises en situation, des exercices à partir de situations concrètes

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

En complément

Après cette formation vous pourrez suivre :

- Développer son charisme
- Développer son Leadership Relationnel
- Assertivité (niveau 2) : s'affirmer dans les situations difficiles