



Formation

Dispenseur Formation
n° 91 34 07452 34

Contact :

Tél : 04.99.43.00.60

Email : formation.cdvolutif@gmail.com

Site internet : www.cdformation.com

Public:

Toute personne souhaitant renforcer la confiance en soi et comprendre les mécanismes de l'estime de soi.

Déroulement du stage

2 Séances de 7 heures

Stages :

Inter-Entreprises
ou
Intra-Entreprises

Lieu :

Centre de Béziers
Centre d'Agde

Budget par personne :

Selon modalités de
financement
FAF ou OPCA

Confiance en Soi et Estime de Soi

Objectif de la Formation

Mieux vous comprendre et améliorer sa communication avec soi et de fait sa communication avec l'autre, en reconnaissant ses ressources internes afin d'exploiter l'extraordinaire potentiel qui est en chacun de nous.
S'approprier des différents outils proposés, pour un meilleur devenir de soi-même

Programme

I/ FAIRE LA DIFFERENCE ENTRE ESTIME DE SOI & CONFIANCE EN SOI :

Photo langage
Étymologie
Qu'est-ce que la confiance en soi ?
Que représente l'estime de soi ?

II/MUSCLER LA CONFIANCE EN SOI :

7 conditions pour un mental fort
Trois alliés pour la confiance en soi
La roue de la vie
Exercice

III/COMPRENDRE LE PROCESSUS DE LA CONFIANCE EN SOI :

Repérer mes Représentations
Identifier mes Ressources
Observer Les Manifestations
Parler en « JE »

IV/IDENTIFIER LES FREINS :

Reconnaître Les injonctions parentales
Test pour se repérer
Tableau pour se donner la permission
Sortir du triangle dramatique de Karpman (Sauveur-Victime-Persécuteur)

V/FACILITER LA MISE A JOUR D'UNE SITUATION :

Entendre la critique constructive
Savoir dire Non diplomatiquement sans culpabiliser
Comment vous sentez-vous ?

VI/CONNAÎTRE SA PROPRE PHOTOGRAPHIE ASSERTIVE :

Définir l'assertivité
Se connaître grâce à l'autodiagnostic
Analyser son parcours pour renforcer l'estime de soi, ses compétences !

VII/ DETENTEZ-VOUS :

Exercices de respiration profonde

BILAN

Méthode Pédagogique

Méthode active et participative
Jeux de rôles et mises en situation
Travail en sous groupes
Un support pédagogique sera délivré en fin de formation.