

# Confiance en Soi Estime de Soi

## CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

## \* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

## \* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

la certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

## \* OBJECTIFS 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

### 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 :

- Reconnaitre Les injonctions parentales
- Test pour se repérer
- Tableau pour se donner la permission
- Sortir du triangle dramatique de Karpman

### 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

### PUBLIC

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

### NIVEAU REQUIS

Aucun

### METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative  
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026