

CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI : les clés de la réussite

Prendre conscience de ses valeurs pour atteindre ses objectifs

COMPETENCES VISEES

-)] Comprendre le rôle de la confiance en soi
-)] Développer l'estime de soi
-)] Mettre en place un plan personnalisé pour l'atteinte d'objectifs

La confiance en soi et l'estime de soi : définitions

-)] La valeur personnelle
-)] Le maintien positif de ses valeurs
-)] Les stimuli
-)] Les enjeux du niveau d'estime de soi et de confiance
-)] Les émotions

Les réussites et les échecs

-)] L'acceptation et le respect de soi
-)] La mise en valeurs de ses points forts
-)] Les échecs : analyse et feed back
-)] Les blocages personnels
-)] L'impact du passé

Le développement de la confiance en soi

-)] L'image de soi
-)] L'enjeu du développement de l'estime
-)] La motivation
-)] Les objectifs professionnels et personnels

La gestion des émotions

-)] La compréhension des émotions
-)] La gestion des émotions et du stress
-)] Les pensées positives
-)] Les situations complexes
-)] L'affirmation de soi

Public

Tout public

Pré requis

Aucun

Durée

2 jours

Suggestion de compléments

Gestion du stress et des conflits
Formule a la découverte du Moi
Gestion du temps et des priorités
Développer son leadership relationnel

Les + pédagogiques

Modules cognitifs disponibles
Jeux de rôles
Apport de sophrologie
Mode d'apprentissage varié



Agence de St Jean d'Angély

6 Avenue Pasteur
17400 SAINT JEAN D'ANGELY
05.46.32.65.16
contact@envolformation.com

Agence de La Rochelle

10 Rue de Suède
17000 LA ROCHELLE
09.53.09.78.15
larochelle@envolformation.com

Agence de Niort

85 Rue Saint Jean
79000 NIORT
09.80.63.29.73
niort@envolformation.com