



CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

DUREE : 2 jours (14h)
Inscription minimum 15 Jrs avant le démarrage

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de se considérer plus objectivement et sans culpabilité inutile

PUBLIC

Toute personne désireuse de progresser dans le domaine personnel

PROGRAMME

QU'EST-CE-QUE L'ESTIME DE SOI ?

- L'amour de soi
- Les images de soi (pour soi et pour les autres)
- La confiance en soi

ESTIME DE SOI HAUTE, ESTIME DE SOI BASSE

- Connaître son niveau d'estime de soi

RÔLE DU NIVEAU D'ES AU QUOTIDIEN

- Niveau d'ES et comportement par rapport à l'action
- Niveau d'ES et résistance à l'échec
- Niveau d'ES et résistance au succès
- Narcisse et Frankenstein

LES MÉCANISMES DE GESTION DE L'ESTIME DE SOI

- Altération, maintien, amélioration de l'ES

ESTIME DE SOI ET PERFORMANCES PROFESSIONNELLES

- Repérer l'influence des modèles culturels (moteurs et pièges)
- Qu'est-ce qu'être performant ?
- Choisir, définir et atteindre ses champs de performance

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

OUTILS PEDAGOGIQUES

Vidéo-projecteur, Paper-board, Caméra
Jeux de rôle et mises en situation, Cas Pratiques
Exercices

DATES:

consultez notre calendrier inter-entreprises sur le www.akor-formation.com

Formation animée par un consultant spécialisé

FORMATION SUR MESURE

COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE APRES LA FORMATION

*Salle adaptée au public handicapé — Une collation à 10h à AKOR FORMATION
Questionnaire d'évaluation à chaud en fin de formation sur l'atteinte des objectifs
Support de cours accessible en ligne avec un identifiant et un mot de passe individuel
Une attestation de stage sera remise à chaque participant.*