



Dynamiser son estime de soi

L'indispensable carburant de la performance professionnelle

DURÉE : 3 jours code web DES

24h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR AYANT BESOIN D'UNE BONNE ESTIME DE SOI POUR EXCELLER DANS SES FONCTIONS ET MISSIONS - ASSISTANT(E)S ET SECRÉTAIRES - COMMERCIAUX - MANAGERS.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les fondements, les contradictions et les fluctuations de son estime de soi.
- ▶ Apprendre à relativiser le stress et à se dissocier de ses émotions dans un contexte professionnel.
- ▶ Faire face aux menaces directes ou indirectes : remises en cause, critiques blessantes, manipulations.
- ▶ Gagner en autonomie et se donner les moyens d'évoluer vers plus de responsabilités.

 **CALENDRIER**

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : DES

CLIQUEZ ICI 

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**
Contactez-nous au 01 64 23 67 37

Programme

<h3>Procéder à un état des lieux</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Distinguer l'affirmation de soi, la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi... et l'amour propre. ▶ Comprendre les bénéfices de l'estime de soi : ambition des objectifs, mobilisation des ressources, imperméabilité aux critiques, résilience devant les échecs. ▶ Évaluer avec objectivité ses ressources et ses limites, ses compétences et ses besoins d'apprentissage. ▶ Identifier ses conditionnements, croyances et ses mécanismes de défense limitatifs pour se fixer des objectifs de progrès ambitieux et réalistes. 	<h3>Traiter les menaces extérieures et intérieures</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Réagir aux comportements d'intimidation : les menaces et les injonctions abusives. ▶ Gérer les tentatives de déstabilisation : dévalorisation frontale, harcèlement indirect, chantage affectif. ▶ Faire face aux tentatives pour abîmer l'estime de soi : mise en situation d'échec ou de compétition artificielle. ▶ Les menaces intérieures et les maladies de l'estime de soi : l'instabilité d'humeur et l'hémorragie narcissique. 	<h3>Remodeler sa personnalité professionnelle</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Analyser objectivement la collection des rôles à jouer selon la fonction, la mission ou le contexte. ▶ Établir les croyances nécessaires ; utiliser les techniques de PNL pour les ancrer durablement. ▶ Dépasser son appréhension face aux changements : renforcer sa tolérance à l'incertitude, inverser le cycle de renforcement des habitudes, développer en soi une culture des expériences nouvelles. ▶ Passer de la protection des habitudes à l'envie de progresser au travers de nouvelles expériences. ▶ Gérer les pressions et les tensions de manière assertive, constructive, détendue et naturelle.
MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS		
<p>Tour de table pour recueillir les attentes des participants</p> <p>Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation</p>	<p>Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.</p> <p>Sanction du parcours : Attestation de fin de formation</p>	

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation EN SAVOIR PLUS

<p>1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)</p> <p>DURÉE / PRIX (formation + option 1) : 2 JOURS + 1h30 1565 € HT (1878 € TTC)</p>	<p>2 360 training / Coach GPT</p> <p>2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après</p> <p>DURÉE / PRIX (formation + option 2) : 2 JOURS + 4h00 2180 € HT (2616 € TTC)</p>
--	---

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr