

Dynamiser son estime de soi

L'indispensable carburant de la performance professionnelle

Code web : 6DES0 | **Durée :** 3 jours (24 h en présentiel) | **Prix :** 1190.00 € HT (1428.00 € TTC)
Durée (à distance) : 3 jours (21 h)

→ PUBLIC

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.

■ PROGRAMME

Procéder à un état des lieux

- 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.

Traiter les menaces extérieures et intérieures

- 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.

Remodeler sa personnalité professionnelle

- 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.

Positionnement : Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

Tour de table pour recueillir les attentes des participants.

Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis : Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation