

Public concerné

Tout public

Prérequis

Aucun prérequis

Durée formation

2 jours + 1 jour (21H)

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar
Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :
1 160 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

Intervenant

Formateur spécialisé dans le domaine

Contact

03 89 21 22 55
institut-formation.continue
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap
03 89 21 22 50

L'estime de soi

Objectifs

- Évaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
- Développer l'affirmation de soi et une communication assertive

Contenu

Définir l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi.
- La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque.
- Le maintien d'une valeur personnelle positive.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences du niveau d'estime de soi.
- L'estime de soi et le rôle de nos émotions.

Analyser ses réussites et ses échecs

- S'accepter soi-même et se respecter sans se juger.
- Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur.
- Apporte de l'Ennéagramme.
- Considérer réussites et échecs comme des feed-back.
- Surmonter ses blocages personnels.
- Se libérer de l'influence de son propre passé.

Développer l'estime de soi

- La construction de l'image de soi.
- Les conséquences de notre estime.
- L'auto motivation.
- L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.
- L'auto responsabilisation face à ses expériences.
- Les croyances nuisibles à l'estime de soi.
- La gestion de son anxiété et de son insécurité.

Identifier les émotions associées à l'estime de soi

- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser ses pensées spontanées nuisibles.
- Gérer les situations et les comportements anxigènes.
- Confronter ses croyances négatives et irréalistes.

Oser et s'affirmer

- Pratiquer l'écoute active.
- Être assertif.
- Combattre les tendances à la fuite.
- Émettre des critiques constructives.
- Savoir dire «non».
- Appliquer la méthode D.E.S.C.

Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.
- Élaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.

Méthodes pédagogiques

- Apprentissage de techniques prédominantes et applications
- Mise en situation et intégration des outils
- Étude de cas à partir de situations réelles théoriques

Modalités d'évaluation

Quiz de connaissances avant et après formation, évaluation de la satisfaction des participants et bilan oral