

Accroître l'estime de soi

Améliorer l'estime de soi pour gagner en efficacité

Code
701423

Durée
1 jour / 7 heures

Tarif Inter*
850 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PUBLIC

Toute personne qui souhaite gagner en estime de soi et faire de son image un atout professionnel

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Des apports théoriques essentiels pour comprendre les mécanismes de l'estime de soi

Au-delà d'une simple sensibilisation, notre formation garantit l'ancrage des nouvelles compétences grâce à des exercices progressifs

Des outils concrets et des techniques éprouvées que les participants peuvent mettre en pratique dès le lendemain, avec des résultats visibles sur leur posture professionnelle et leur impact relationnel.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre

Objectifs pédagogiques

- Définir le mécanisme de l'estime de soi
- Appliquer sur soi un regard objectif pour construire la juste image de soi
- Pratiquer la conscience de soi pour s'affirmer avec authenticité
- Appliquer les clés pour être positif, gagner en confiance et se réaliser
- Opérer de nouveaux réflexes pour nourrir l'estime de soi durablement

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", vidéo, auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

Définir le mécanisme de l'estime de soi

- Définition et dimensions de l'estime de soi (cognitive, émotionnelle, comportementale)
- Différence entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Exercice : Journal des réussites et dialogue intérieur

Evaluer son niveau d'estime de soi

- Mesurer sa propre estime de soi
- Mécanismes de formation de l'image de soi et influence sur nos comportements

- Exercice : test de l'échelle de l'estime de soi

Evaluation : cherchez l'erreur « entre confiance et estime »

Appliquer sur soi un regard objectif pour construire la juste image de soi

Distinguer les situations difficiles avec lucidité et objectivité

- La confrontation des pensées à la réalité
- La technique du pour et du contre

Exercice : ma gymnastique mentale

espace participant :

- ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

Exercice : ma gymnastique mentale

Identifier les techniques pour sortir de l'auto-critique et du traitement erroné de l'information

- Découvrir le cercle vertueux de l'estime de soi : action, réussite, confiance
 - Développer les techniques d'auto-compassion et bienveillance envers soi-même
 - Outil clé : grille d'analyse situationnelle en 5 étapes
- Evaluation : jeu des mots croisés

Pratiquer la conscience de soi pour s'affirmer avec authenticité

Pratiquer l'auto-compassion

- L'acceptation inconditionnelle de soi
- L'auto-compassion en pratique quotidienne
- Exercice : mise en pratique d'auto-compassion

Exprimer clairement ses besoins

- L'expression de ses besoins en 4 étapes
- L'affirmation de soi authentique : oser dire !
- Outil clé : la méthode JEEP (Oser, Thérapie de la confiance)

Appliquer les clés pour être positif, gagner en confiance et se réaliser

Critiquer le jugement des autres et s'en affranchir

- L'émancipation du jugement pour retrouver l'énergie
- Le dépassement de sa « PEUR » (Peur Erronée d'Une Réalité)
- Action : la boîte à défis

Identifier ses forces « signature »

- Le pouvoir des forces en action
- Les forces vs compétences
- Action : co-coaching "power in motion"

Evaluation : mon plan d'action

Opérer de nouveaux réflexes pour nourrir l'estime de soi durablement

Identifier les clés pour cultiver la joie au quotidien

- La force de la relation à l'autre
- Le pouvoir de la gratitude
- Exercice : Dialogue intérieur : Identifier son discours interne négatif et le reformuler positivement

Pratiquer l'optimisme actif

- Les 4 étapes de l'optimisme appris

- Le pouvoir de la résilience

- Outil-clé : 4 méthodes actives pour modifier son état d'esprit

Evaluation : mise en situation observée avec débrief en posture de coach

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant.

Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

A noter

... _____

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Prochaines sessions

PARIS

- 25 Sep. 2026
- 20 Nov. 2026

A DISTANCE

- 25 Sep. 2026
- 20 Nov. 2026

AIX-EN-PROVENCE

- 20 Nov. 2026

BORDEAUX

- 20 Nov. 2026

CHAMBERY

- 20 Nov. 2026

GRENOBLE

- 20 Nov. 2026

LILLE

- 20 Nov. 2026

LYON

- 20 Nov. 2026

MARSEILLE

- 20 Nov. 2026

MONTPELLIER

- 20 Nov. 2026

NANTES

- 20 Nov. 2026

NICE

- 20 Nov. 2026

NIORT

- 20 Nov. 2026

PAU

- 20 Nov. 2026

RENNES

- 20 Nov. 2026

ROUEN

- 20 Nov. 2026

STRASBOURG

- 20 Nov. 2026

TOULOUSE

- 20 Nov. 2026

TOURS

- 20 Nov. 2026