

PROGRAMME DE FORMATION

« Estime de soi et efficacité professionnelle »

Code formation : F702

Nombre d'heures requis : 14h

Prérequis / Public : La formation s'adresse à tout le personnel.

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Développer son savoir-être professionnel ;
- Définir l'estime de soi et la confiance en soi ;
- Cultiver son processus d'évolution personnelle ;
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieur ;
- Avoir confiance en soi eu travail et exprimer ses qualités ;
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs.

Modalités : La formation est dispensée en présentiel dans les locaux de l'entreprise et/ou dans ceux de l'organisme de formation.

Délai d'accès : 48 h.

Tarifs : Sur demande.

Contact : contact@conseilformation.fr

Méthodes mobilisées : Enoncés théoriques, partage d'expériences, exercices pratiques

Modalités d'évaluation : Mises en situation, quiz, interrogations orales.

Accessibilité aux personnes handicapées : Oui

Formateur(s) : Formateurs diplômés dans le secteur d'activité concerné.

Nombre de participants à la formation par session : 12 maximum.

Description détaillée :

I. Introduction : Comment définir l'estime de soi ?

- Pourquoi présenter une bonne image ?
- Quelles sont les conséquences pour soi et pour son quotidien ?
- 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.

II. Adopter le bon comportement professionnel en entreprise

- Prendre connaissance de soi, définir l'image de soi et la confiance en soi ;
- Comprendre l'impact qu'exerce son image sur soi et sur les autres ;
- Définir si son image contribue ou non à se mettre en valeur ;
- Apprendre à mettre en avant ses talents ;
- Accepter ses capacités et ses limites, ses défauts ;
- Prendre conscience de l'impact de son comportement non verbal

III. Intégrer les règles incontournables de la vie en entreprise

- Mise au point sur la notion de harcèlement morale et de respect mutuel
- Comprendre le fonctionnement, les règles et usages de chacun
- Utiliser les règles de politesse et expressions appropriées à chaque circonstance
- Savoir gérer les situations embarrassantes, éviter les impairs, les rattraper
- Présenter et recevoir des excuses
- Tutoyer ou vouvoyer ? Adopter la bonne distance

IV. 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

V. S'estimer pour développer sa confiance

- Reconnaître son importance et son unicité
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.