

L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle

Code : DP01

Durée : 3 jours

Classe : Présentiel / à distance

Public

- Professionnels souhaitant renforcer leur confiance en soi au travail
- Managers désireux de développer l'estime de soi de leurs collaborateurs
- Toute personne traversant une période de doute ou de transition professionnelle
- Tout collaborateur souhaitant améliorer ses relations professionnelles

Prérequis

- Aucun prérequis technique
- Ouverture d'esprit et volonté de développement personnel

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Renforcer ses bases personnelles et son sentiment de sécurité intérieure
- Développer une posture juste et affirmée dans ses relations professionnelles
- Rester en accord avec ses valeurs et ses motivations profondes
- Créer un climat de confiance avec ses collaborateurs
- Maîtriser les outils DESC et CNV pour une communication bienveillante

Programme détaillé

1- S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- Faire le point sur sa situation personnelle
- Cultiver son processus d'évolution personnelle
- Autodiagnostic et feedback : se situer en termes d'estime de soi

2- Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer pleinement dans la relation à soi-même
- Développer une posture juste et équilibrée par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Découvrir et affirmer son identité essentielle
- Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités

3- 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
- Test d'évaluation personnel
- Exercice pratique sur les signes de reconnaissance

4- Créer un climat de confiance

- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles
- Renforcer l'estime de soi de ses collaborateurs
- Maîtriser et appliquer l'outil DESC
- Pratiquer la Communication Non Violente (CNV)
- Exposé et exercices pratiques sur les outils DESC et CNV