

Développer son Estime de soi pour être mieux avec les autres

Objectif: A l'issue de l'accompagnement, le stagiaire aura découvert des outils et méthodes lui permettant de comprendre les freins qui l'empêchent d'atteindre ses objectifs tant professionnels que personnels et de savoir les dépasser.

Programme:

1. L'Estime de soi implique d'apprendre à bien se connaître:

- Définition et intérêts.
- Comment se construit-elle ?
- Evaluation de son estime de soi.
- Etat des lieux de ses caractéristiques personnelles, de ses valeurs...
- Plan de progression pour retrouver une bonne image de soi.

2. L'Affirmation de soi est la manifestation/expression de son estime de soi:

- Qu'est-ce qu'une attitude assertive ?
- Les obstacles à l'affirmation de soi.
- Analyse de sa capacité à s'affirmer et objectifs personnels.
- Devenir assertif et se positionner dans sa relation aux autres.

3. La relation entre soi et les autres:

- Mise en pratique de son attitude assertive en travaillant sur :
 - Savoir exprimer ses attentes, donner son avis.
 - Savoir émettre et recevoir des critiques.
 - Savoir dire non.
- Bilan de la progression.

Plan de progrès individualisé.

Méthode: Méthodologie participative du stagiaire avec alternance de théorie, d'échanges, de réflexions et d'exercices d'application.

Public concerné: Toute personne.

Durée : 3 jours/21 hres

Participant: 1 personne.

Pré-requis : Aucun.

Lieu: Ile de France/Sud Ouest.

Montant: Nous consulter.