

Estime et confiance en soi

LES FONDATIONS
D'UN ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL
ET PROFESSIONNEL

L'estime et la confiance en soi sont bien plus que de simples concepts psychologiques ; elles constituent les piliers essentiels de notre réussite et de notre bien-être. Leur importance se manifeste à travers plusieurs aspects cruciaux :

- **Moteur de l'accomplissement personnel**

Une forte estime de soi permet à l'individu de se fixer des objectifs ambitieux et de persévérer pour les atteindre. Elle nourrit la motivation intrinsèque et pousse à l'action, même face aux défis.

- **Résilience face aux échecs**

Les personnes ayant une bonne confiance en elles sont plus aptes à rebondir après un échec. Elles voient les obstacles comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des limitations personnelles.

© kalyanayahaluwo



- **Amélioration des relations interpersonnelles**

Une estime de soi saine favorise des interactions sociales plus authentiques et positives. Elle permet d'établir des limites saines, de communiquer assertivement et de créer des relations plus équilibrées.

- **Prise de décision et leadership**

La confiance en soi est un atout majeur dans la prise de décision. Elle permet d'agir avec assurance, d'assumer ses choix et d'inspirer confiance aux autres, des qualités essentielles en leadership.

- **Gestion du stress et de l'anxiété**

Une bonne estime de soi agit comme un bouclier contre le stress et l'anxiété. Elle permet de relativiser les situations difficiles et de maintenir une perspective positive face aux défis quotidiens.

- **Développement continu**

L'importance de l'estime et de la confiance en soi est telle que de nombreux programmes de développement personnel et professionnel se concentrent sur leur renforcement. Ces formations témoignent de l'intérêt croissant pour ces compétences fondamentales.

PRÉREQUIS : Aucun

DURÉE : 2 jours

OBJECTIFS :

- Définir l'estime de soi versus confiance en soi
- Connaitre ses drivers
- Comprendre le rôle des croyances et des valeurs
- Apprendre à développer son estime de soi
- Sortir de sa zone de confort
- Oser s'affirmer dans la relation à l'autre
- Se construire sa boîte à outils

TARIFS :

- INTRA : 3930 € Net de taxe *
- INTER : 500 € Net de taxe *

*Frais de logistique en sus

DÉLAIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

Un délai de 2 semaines minimum est requis pour accéder à la formation.

Durant ce délai, nous analysons votre besoin pour nous y adapter . Nous allons évaluer le niveau de connaissance des participants et amont ou au début de la formation afin de constituer des groupes homogènes.

Un questionnaire d'analyse du besoin est disponible sur notre site internet

MÉTHODES MOBILISÉES

- Méthode interrogative
- Projection d'un support pédagogique remis à la fin de la formation
- Formation en présentiel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites. Questionnaire de validation des acquis. Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

ACCESSIBILITÉ PSH

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

CONTACT :

☎ **Didier PERUS : +33(0)7 77 06 52 98**

@ **contact@conciliorh.com**



▲ **Didier PERUS**
Formateur Certifié
MANITUDE
Coach certifié
RNCP
Auditeur Qualiopi



© Alexas Fotos