

ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

DUREE :

2 jours

PUBLIC :

Ceux qui estiment avoir besoin de reprendre confiance en eux et qui souhaitent valoriser leur personnalité

PREREQUIS :

Aucun

MOYENS

PEDAGOGIQUES :

*Exercices de relaxation, vidéos, tests ludiques
Moyens pédagogiques :
Formateur expert dans le domaine*

NOTRE PLUS

SMV ACADEMY :

Notre formateur vous accompagne avant, pendant et après la formation.

🔍 LES ELEMENTS CLES DE L'ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

- ▶ Les caractéristiques de l'estime de soi
- ▶ Les 5 composants à activer pour développer sa confiance en soi
- ▶ Les actions clés pour bâtir sa confiance en soi
- ▶ L'impact de notre fonctionnement sur notre environnement
- ▶ Les 5 niveaux de l'acceptation de soi

🔍 LA PRISE CONSCIENCE DE SES PROPRES CAPACITES

- ▶ Qualités/défauts : l'intérêt de les contextualiser
- ▶ L'intention positive derrière un comportement

🔍 LA LUTTE CONTRE SES PROPRES FREINS ET RESISTANCES

- ▶ La mise à jour de ses croyances : valeur et importance
- ▶ Les 5 messages contraignants
- ▶ L'antidote aux messages contraignants : les permissions
- ▶ Les valeurs comme moteur d'action
- ▶ La notion de valeur et leur origine
- ▶ L'intégrité ou comment être en adéquation avec ses valeurs

🔍 LA HIERARCHIE DE VALEURS ET LEURS EQUIVALENTS CONCRETS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Savoir comprendre son mode de fonctionnement pour s'améliorer
- Savoir évaluer ses capacités pour mieux développer ses compétences



V1. 20/12/2022