

Estime de soi, source de l'efficacité professionnelle

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Développement personnel

Objectifs

Cette formation est un programme d'accompagnement personnalisé pour toute personne souhaitant améliorer ou augmenter son estime de soi et son capital Confiance.

Vous allez apprendre à

Structure des modules

La base est de 7 modules de 2h00, espacés d'une semaine chacun.
Les 14 heures peuvent également être réparties en accord avec les différents protagonistes.

Chaque module comprend une partie « théorique » à thème et une partie « personnalisée » adaptée aux besoins du bénéficiaire.

Cette base est également modulable et peut être bâtie sur-mesure.

Un travail personnel sera demandé entre chaque module afin d'intégrer et de mettre en pratique les différents outils utilisés et de garder une certaine dynamique de l'investissement personnel.

Objectifs des modules

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et faire le point sur soi-même
Evaluer l'impact de notre fonctionnement sur notre environnement
Renforcer les bases de l'estime de soi
Développer des relations basées sur la confiance
Augmenter l'estime de soi et des autres
Mettre en place son propre objectif

Contenu des modules

Définitions et caractéristiques de l'estime de soi
Faire le point sur soi-même et évaluer son estime de soi
Aborder le changement
Faire le point sur ses valeurs et ses croyances
Découvrir ses messages contraignants
Développer l'assertivité
Découvrir les niveaux d'ouverture
Exprimer ses besoins au lieu de critiquer
Passer de la victimisation à la responsabilisation.
Adopter les bonnes postures physiques
Mettre en place un objectif de changement

Préparation à l'autonomie

L'objectif de ces modules est de devenir rapidement autonome face à la problématique abordée.
Bilan de l'autonomie actuelle
Bilan des différents apports théoriques et pratiques.
points à renforcer ou autres points à développer.
Sujet libre

Enquête de satisfaction

2 jours

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant est spécialisé dans l'accompagnement personnel et personnalisé dans les projets de vie comme dans le soutien psychologique. Cet accompagnement fractionné dans le temps permet au bénéficiaire une meilleure intégration des différents apports et outils utilisés.	Toute personne souhaitant augmenter son capital confiance et améliorer son estime de soi.	Etre volontaire
Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats	
Evaluation du travail personnel après chaque module	Attestation de formation Avis client	
Délai d'accès	Tarifs	
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.	



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
Port de Limay
78520 LIMAY
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

