



Objectifs

Comprendre l'importance de l'estime de soi dans la performance et la réussite
Acquérir plus d'aisance et de confiance dans ses relations

Prérequis

Aucun prérequis hormis le désir de progresser en compétence

Public

Technicien, Secrétaire, Cadre,
Biologiste

Programme

Les bases personnelles d'estime de soi

- s'impliquer dans la relation à soi même
- développer une position juste [par rapport aux autres]
- renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- dépasser ses rigidités personnelles
- identifier ses besoins et développer sa spontanéité
- l'estime de soi et la confiance en soi

Confiance en soi

- Muscler son attitude pour acquérir davantage confiance
- Reconnaître ses propres qualités et celles des autres
- Les expressions positives, la synchronisation dans la communication, savoir dire non
- Qu'est-ce qu'un état de stress ?
Quels en sont les indicateurs, le mécanisme ?
- Comment gérer ses états internes ?
- Qu'est-ce qu'une situation sécurisante

Identifier ses freins et ses forces

Faire le point pour mieux se connaître
Les traits contradictoires dans la personnalité
Les croyances limitantes et les croyances dynamisantes
Être conscient de ses points forts
Les origines de la sensibilité au stress

Se défendre et (re)trouver des ressources pour agir

Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
Les bienfaits des méthodes de relaxation
Savoir mobiliser ou retrouver son énergie
Augmenter sa conscience et son attention
Vivre en accord avec ses valeurs

De l'estime de soi à l'estime des autres

Développer une position « juste » dans les relations
Identifier les forces de ses collègues
La bienveillance dans les relations professionnelles
Sortir des blocages émotionnels dans les relations

Réf.: COM.A

Durée

3 jours 20 h

Coût (net)

1 255 €

Intervenants

Mme C. MOLLICONE
et collaborateurs

Session

Du 20 au 22/03/19

Lieu

BIOFORMATION
75015 PARIS

Pédagogie

Théorie 50% - Étude de cas 50%

Notes

Le stage COM.B est recommandé pour compléter le cursus.

Remise de documentation et support de cours.

Validation des acquis par plan d'action individuel.

Heure de début 1^{er} jour : 9h30

Heure de fin dernier jour : 16h