

ESTIME DE SOI : RENFORCER SA CONFIANCE EN CULTIVANT UNE IMAGE POSITIVE

Réf
RDEV-EBU14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Développer son intelligence émotionnelle et sa capacité à utiliser ses émotions.
- Identifier et comprendre les composantes de l'estime de soi.
- Évaluer son estime de soi et lister des actions pour la potentialiser.
- Distinguer les situations difficiles en faisant preuve de discernement.
- Comprendre et expérimenter l'autocompassion.
- S'entraîner à exprimer ses besoins de manière claire, assertive et bienveillante.
- Identifier ses forces pour gagner en confiance.
- Repérer les clés pour cultiver la joie dans votre quotidien.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Développer son intelligence émotionnelle et sa capacité à utiliser ses émotions

- Définition et origines de l'intelligence émotionnelle.
- Les émotions de base/sociales et les besoins cachés.
- Le circuit physiologique des émotions.

Identifier et comprendre les composantes de l'estime de soi

- Les 4 piliers de l'estime de soi
- Les facteurs internes et externes influençant l'estime de soi

Évaluer son estime de soi et lister des actions pour la potentialiser

- Auto évaluation.

- Les caractéristiques d'une forte et d'une faible estime de soi.
- Les dimensions de l'estime de soi selon W. Schutz.

Distinguer les situations difficiles en faisant preuve de discernement

- La fabrication de la pensée.
- Les schémas cognitifs et méthode pour les appréhender.
- Les leviers pour confronter ses pensées à la réalité.

Comprendre et expérimenter l'autocompassion

- Les composantes et bénéfices de l'auto compassion.
- La pause d'autocompassion en pratique.
- Les étapes à suivre pour pratiquer l'autocompassion.

S'entraîner à exprimer ses besoins de manière claire, assertive et bienveillante

- Les besoins derrière les émotions.
- Les différentes étapes à considérer pour exprimer ses besoins.
- La reformulation des messages.

Identifier ses forces pour gagner en confiance

- Le concept des forces en psychologie positive.
- Les bénéfices d'activer ses forces.

Repérer les clés pour cultiver la joie dans votre quotidien

- Les différents niveaux d'écoute.
- Clés pour développer l'écoute active en vue d'améliorer sa relation aux autres.
- Le pouvoir de la gratitude.



PÉDAGOGIE

La pédagogie de la formation repose sur :

- Alternance d'apports théoriques et d'expérimentation.
- Remise d'un livret de formation sur les thèmes clés.
- Réflexion en sous-groupe en intelligence collective pour comprendre ensemble.
- Echanges et construction à partir de cas pratiques amenés par la formatrice et par les stagiaires.
- Définition d'axes de progrès individuels.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Professionnelle RH expérimentée et engagée, notre formatrice et coach a toujours placé « l'Humain » au cœur de ses préoccupations. Depuis plus de 20 ans, elle a acquis une solide expérience dans différentes industries internationales. Elle contribue aux transformations et à l'accomplissement durable des femmes et des hommes en proposant des formations (management, intelligence émotionnelle), du coaching (individuel, d'équipes) ainsi que des ateliers en intelligence collective. Elle accompagne également les organisations à relever, dans un monde de travail complexe, leurs défis sociétaux en matière de Diversité, Inclusion et de Résilience Professionnelle.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.