

# L'Estime de soi dans ses relations professionnelles

## Objectifs

- Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Transformer ses préjugés et acquérir une posture confiante
- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi et l'affirmation de soi
- Développer son potentiel pour une véritable estime de soi durable et une communication assertive

## Contenu pédagogique

### INTRODUCTION

Tour de table : présentation des participants, des besoins, rappels des objectifs

#### 1 Acquérir les clés pour gagner en estime de soi

- Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Transformer ses préjugés et acquérir une posture confiante

#### 2 Le rôle des émotions

- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi et l'affirmation de soi
- Développer son potentiel de manière durable
- Mettre en œuvre une communication assertive

#### 3 Accepter de se transformer et concevoir un plan d'action personnalisé

- S'entraîner à la communication assertive, émettre des critiques et y répondre efficacement
- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi
- Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.

## Modalités Pédagogiques

Présentiel	Distanciel
OUI	OUI

## Modalités d'évaluation :

### ► Avant la formation :

Recueil des attentes des participants/entreprise  
Recueil des besoins et de cadrage avec le commanditaire

### ► Pendant la formation :

Questionnement tout au long de la formation  
Bilan commun le dernier jour  
Evaluation de la formation peut se faire sous forme de tests, QCM, quizz mais aussi des études de cas, des mises en situation pour mesurer l'atteinte des objectifs  
Évaluation à chaud sur le niveau de satisfaction des participant/e/s

### ► Après la formation :

Evaluation à froid à + 3 mois

## Taux satisfaction : NC

**Durée :** 3 jours (21 h)

(durée indicative & ajustable en fonction des besoins)

### Public Visé :

Tout public ou plus précisément tous salariés amenés à gérer une équipe

### Pré requis :

Aucun prérequis

### Lieu & dates 2022 :

Saint Paul  
Les 16,17 & 19 mai  
Le 5 & 7 septembre  
(inscription toute l'année)

### Limite d'effectif :

De :4 à 8 personnes



### INTER

1380 € (net de taxes) € /personne

INTRA : nous consulter

### Accessibilité :

Nos locaux ne sont pas accessibles PMR.

En cas de handicap, Notre Référent handicap met tout en œuvre pour trouver la solution la plus adaptée à votre situation.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Présentation interactive à l'aide de diapositives animées type PowerPoint
- Exposés théoriques / Etude de cas concrets
- Supports de cours envoyés par mail en fin formation

### Dispositifs de suivi & exécution de la formation

Feuille d'émargement par demi-journée

### Formateur pressenti

Consultante en communication - psychosociologue - psychopraticienne  
Formation : Maîtrise d'Information et de documentation scientifiques et technique & Licence Sciences de l'Education (option Nelles technologies et audiovisuel en psychosociologie)

Expérience : Pascale L. a occupé pendant plus de 20 ans des fonctions de conseils en communication pour divers institutionnels, formatrice depuis 2015 en communication & formatrice thérapeute en analyse transactionnelle et psychologie intégrative

Mise à jour le 18/01/2022

## INSCRIPTIONS & INFORMATIONS :

☎ 02 62 74 66 52

✉ [info@azotformation.com](mailto:info@azotformation.com)

Siège soc : 39, rue Ary & Marius Leblond

97460 Saint Paul

SIRET n°502 059 769 00054

APE : 8559A

N° déclaration activité : 98.97.03232.97

CFA n° UAI : 9741772H

