



ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

PROGRAMME DE FORMATION

INTERVENANTE

STÉPHANIE VAUTRIN

Formatrice diplômée
Improvvisatrice professionnelle
06-25-89-43-79
stephanie@improvyourself.fr
www.improvyourself.fr

Objectifs pédagogiques

- Différencier estime de soi et confiance en soi
- Se mettre dans une dynamique de changement
- Développer ses propres capacités
- Combattre ses propres freins et résistances
- Contre les « messages » qui nous limitent et nous empêchent d'agir
- Activer ses propres leviers de motivation

Les plus de la formation

1. Jeux de rôle filmés et analyses individualisées :

Ce type d'approche permet une prise de recul et une remise en question de la part des participants.

2. Cas pédagogiques et du terrain des participants :

Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.

3. Accompagnement du stagiaire :

A chaque étape de la formation, le participant est suivi afin de s'assurer de sa montée en compétences.

4. Intervenante expérimentée :

Formatrice et coach en communication ayant une expérience significative du monde de l'entreprise.

Programme

SÉQUENCE 1 : QUELLE DIFFERENCE JE FAIS ENTRE ESTIME ET CONFIANCE EN MOI ?

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

SÉQUENCE 2 : COMMENT MON ENTOURAGE INFLUENCE MON ESTIME ?

- L'interdépendance entre notre fonctionnement et notre environnement
- Qualités ou défauts ? Une question de point de vue, de moment et de lieu
- A quoi nous servent nos comportements ?

SÉQUENCE 3 : COMMENT DEVELOPPER L'ESTIME QUE JE ME PORTE ?

- Qualités/Défauts : l'intérêt de les contextualiser
- L'intention positive derrière un comportement
- La mise à jour de ses croyances : valeur et importance
- Donner du sens à mon action présente avec mon projet de vie
- Lâcher le frein et s'autoriser : 4 permissions pour déjouer honte et culpabilité

SÉQUENCE 4 : COMMENT MAINTENIR CETTE ESTIME SUR LE LONG TERME ?

- La confiance structurelle retrouvée
- La faculté de vivre le moment présent pour son propre épanouissement
- Comprendre l'importance du "prendre soin de soi"
- Ligne du temps du parcours professionnel : revisiter le passé et ouvrir les possibles de l'avenir