



FUGA

Formation

INFORMATIONS

Public : Tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

Nombre de participants :
12 maximum

Durée :
1 à 2 jours selon vos besoins

Pré-requis : Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices

Modalité et méthodes pédagogiques :

- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Réflexion sur les expériences vécues
- ✓ Etude de cas

Formateur spécialisé

A l'issue de la formation tous les stagiaires recevront une attestation de formation

L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Objectif de la formation

- ✓ Augmenter sa confiance en soi
- ✓ Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités
- ✓ Favoriser la confiance chez les collaborateurs

Contenu de la formation

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- ✓ Définir estime de soi et confiance en soi
- ✓ Faire le point pour soi-même
- ✓ Cultiver son processus d'évolution personnelle

Renforcer ses 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
- ✓ Découvrir son identité essentielle

S'estimer pour développer sa confiance

- ✓ Reconnaître son importance et son unicité
- ✓ Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- ✓ Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

Créer un climat de confiance

- ✓ Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles
- ✓ Renforcer l'estime de soi des collaborateurs

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

