



**FUGA**  
Formation

## CONTACTS

**FUGA FORMATION**  
29 rue de Poulainville  
80 000 Amiens  
Tel : 03 60 62 01 80  
contact@fugaformation.fr

## INFORMATIONS

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

**Prérequis :** Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices

**Nombre de participants :**  
12 maximum

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Lieu :** Intra / Inter

**Delais d'accès :** 7 jours minimum

**Modalité et méthodes pédagogiques :**

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

**Modalité d'encadrement :**  
Formateur spécialisé

# 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

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



**FUGA**  
Formation

## INFORMATIONS

### Responsables pédagogiques :

Mme Henderson / Mr Offret

### Modalité suivi stagiaire :

Questionnaire contrôle  
qualité

### Parking gratuit

### Salle de restauration

### Commerces à proximité du centre de formation

### Accessibilité PMR :



## TARIF

**Nous consulter**

### **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

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



**DEVELOPPEMENT PERSONNEL**