

**Contexte :** Gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir passe par la prise de conscience puis la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences. Par ailleurs, elle permet de se positionner positivement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs, mais également de se réaliser et d'aller au bout de ses projets.

## Objectifs de Formation

- Se nourrir pour construire une meilleure représentation de soi.
- Reconnaître ses atouts personnels et professionnels pour capitaliser ses compétences.

## Objectifs Pédagogiques

Être capable de :

- Prendre conscience de ses propres ressources
- Développer une attitude positive au quotidien
- Atteindre son but en prenant confiance en soi



**Public visé :** Tout collaborateur souhaitant regagner sa confiance pour un meilleur résultat.



**Prérequis :** Aucune connaissance particulière.



**Durée :** 2 jours



**Tarif :** 690€ HT/inscrit

## Modalités d'organisation

### Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire jusqu'à 48 heures avant le début de la formation via le site web, par mail et par contact téléphonique.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier les prérequis et d'échanger avec le commanditaire et/ou le participant sur son projet.

### Méthodes mobilisées

EN PRESENTIEL

### Intervenant :

ONESTAS Brice – Expert en management d'équipe de 21 ans au sein de la holding GBH ; Formateur Professionnel d'Adultes. Coach de vie.

### Sanction :

Attestation de fin de formation par le centre CFR.

### Moyens techniques

➤ EN PRÉSENTIEL :

Les moyens pédagogiques et les méthodes andragogiques utilisées sont principalement : documentation et support de formation. Jeu de rôle, Prise de parole en public  
Salle équipée : paper-board, vidéoprojecteur, accès internet.

Ordinateur avec connexion wifi,

### Modalités d'évaluation

Feuilles de présence signée par demi-journée

Questions orales ou écrites

Mises en situation, partage d'expérience.

Formulaires d'évaluation de la formation par le stagiaire.

Entretien oral de bilan de fin de formation avec le formateur.

## Contenus

### Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences

- Prendre conscience de ses ressources
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Différencier son identité de ses capacités

Autodiagnostic : de ses ressources et valeurs individuelles

### Développer une attitude positive au quotidien

- Transformer positivement tout contact
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- S'accorder droits et permissions
- Tirer une expérience positive de ses erreurs

Exercice d'application : travail individuel sur la prise de contact avec les autres

### Faire de sa confiance en soi son levier de performance

- Identifier ses pièges et freins personnels
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Faire le lien entre estime et confiance en soi
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

Exercice d'application :

Identification de ses buts et de son projet de vie

- Oser prendre sa place
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- Instaurer un climat de confiance

Mise en situation : prise de parole avec confiance pour défendre un projet, une idée.