



COMMUNICATION

PROGRAMME DE FORMATION



DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

1. Les objectifs :

- S'affirmer et prendre de l'assurance en développant sa confiance en soi.
- Etablir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel.
- Exprimer son désaccord sans agressivité, défendre son point de vue patiemment.

2. **Public :** Ce stage s'adresse à tous les salariés qui souhaitent gagner en assurance et en confiance au travail.

3. **Prérequis :** Aucun.

4. **Durée :** Deux journées de 7 heures soit 14 heures au total.

5. **Lieu :** 10 bis, rue Rabelais 85150 VAIRE.

6. **Formateur :** Carole Hannard, Coach

7. **Responsable pédagogique :** Carole Hannard

8. Déroulé :

Jour 1 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

- Explorer les mécanismes de l'estime de soi, faire le point avec soi-même
 - Améliorer l'estime de soi, un enjeu pour les entreprises et pour la performance individuelle et collective
 - Clarifier les notions d'estime, de confiance, d'image et d'amour de soi et découvrir leur dynamique
 - Comprendre les étapes de construction et les fondements de l'estime de soi
 - Identifier quel est l'impact de l'estime de soi dans nos relations avec les autres
 - Évaluer avec objectivité ses ressources et ses limites, ses compétences et ses besoins d'apprentissage
 - Passer de la protection des habitudes à l'envie de progresser au travers de nouvelles expériences.

Jour 1 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

- Clarifier le rapport que vous entretenez avec vous-même et avec les autres au travail
 - Repérer les comportements d'une personne à faible / à forte estime d'elle-même
 - Identifier ses saboteurs personnels et ses blocages : de l'estime de soi aux croyances sur soi



COMMUNICATION

PROGRAMME DE FORMATION

- Explorer les croyances, les pensées automatiques, les injonctions parentales (drivers), les positions de vie
- Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
- Développer un regard plus juste et objectif sur soi

Jour 2 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

- Construire un dialogue positif avec l'autre en respectant sa personnalité en évitant le conflit
 - Faire la distinction entre les faits, les opinions et les sentiments et identifier les différentes formes de l'argumentation
 - Défendre sa position sans agressivité
 - Contrôler un débat contradictoire et accepter les critiques
 - Désamorcer un comportement agressif

Jour 2 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

- Construire nos relations sur le principe de l'écoute active et passive, clé de la communication
 - Développer le principe de l'écoute active dans un dialogue
 - Utiliser le questionnement et la reformulation par l'écoute
 - Assimiler la notion de métamodèle dans l'écoute active
 - Accepter que l'autre soit différent et éviter le jugement

9. Moyens pédagogiques :

- Alternance d'exercices pratiques et théoriques avec TBI (Tableau Blanc Interactif)
- Exercices et jeux de rôle avec analyse individualisée
- Support de stage personnalisé remis à chaque participant
- Tours de table et temps d'échange
- Mini livret récapitulatif remis à chaque participant
- Un suivi post formation est proposé à chaque stagiaire (assistance téléphonique ou journée complémentaire de formation)

10. Évaluation : Une fiche d'évaluation est remplie par chaque stagiaire pour évaluer ses acquis et la prestation de formation.

11. Sanction : Attestation de suivi de formation