SKILLS CAMPUS
Training & Certification Center

L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle

-Réference: **DP-56** -Durée: **3 Jours (21 Heures)**

Les objectifs de la formation

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

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistante exerçant un métier à la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions.

Programme

- **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.
  - Mise en situation Autodiagnostic et feedback : chaque participant se situe en terme d'estime de soi.
- **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.
  - Mise en situation Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités.
- **S'estimer pour développer sa confiance**
  - Reconnaître son importance et son unicité.
  - Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.

Programme

- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.
- Mise en situation Test d'évaluation personnel et exercice pratique sur les signes de reconnaissance.

- **Créer un climat de confiance**
  - Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.
  - Renforcer l'estime de soi des collaborateurs.
  - Mise en situation Exposé et exercices pratiques sur les outils DESC et CNV.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc