



Dynamiser son estime de soi

L'indispensable carburant de la performance professionnelle

DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

PRIX : 1 190 € HT (1428 € TTC) [code web DES](#)

PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR AYANT BESOIN D'UNE BONNE ESTIME DE SOI POUR EXCELLER DANS SES FONCTIONS ET MISSIONS - ASSISTANT(E)S ET SECRÉTAIRES - COMMERCIAUX - MANAGERS.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les fondements, les contradictions et les fluctuations de son estime de soi.
- ▶ Apprendre à relativiser le stress et à se dissocier de ses émotions dans un contexte professionnel.
- ▶ Faire face aux menaces directes ou indirectes : remises en cause, critiques blessantes, manipulations.
- ▶ Gagner en autonomie et se donner les moyens d'évoluer vers plus de responsabilités.

Programme

Procéder à un état des lieux

- ▶ Distinguer l'affirmation de soi, la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi... et l'amour propre.
- ▶ Comprendre les bénéfices de l'estime de soi : ambition des objectifs, mobilisation des ressources, imperméabilité aux critiques, résilience devant les échecs.
- ▶ Évaluer avec objectivité ses ressources et ses limites, ses compétences et ses besoins d'apprentissage.
- ▶ Identifier ses conditionnements, croyances et ses mécanismes de défense limitatifs pour se fixer des objectifs de progrès ambitieux et réalistes.

Traiter les menaces extérieures et intérieures

- ▶ Réagir aux comportements d'intimidation : les menaces et les injonctions abusives.
- ▶ Gérer les tentatives de déstabilisation : dévalorisation frontale, harcèlement indirect, chantage affectif.
- ▶ Faire face aux tentatives pour abîmer l'estime de soi : mise en situation d'échec ou de compétition artificielle.
- ▶ Les menaces intérieures et les maladies de l'estime de soi : l'instabilité d'humeur et l'hémorragie narcissique.

Remodeler sa personnalité professionnelle

- ▶ Analyser objectivement la collection des rôles à jouer selon la fonction, la mission ou le contexte.
- ▶ Établir les croyances nécessaires ; utiliser les techniques de PNL pour les ancrer durablement.
- ▶ Dépasser son appréhension face aux changements : renforcer sa tolérance à l'incertitude, inverser le cycle de renforcement des habitudes, développer en soi une culture des expériences nouvelles.
- ▶ Passer de la protection des habitudes à l'envie de progresser au travers de nouvelles expériences.
- ▶ Gérer les pressions et les tensions de manière assertive, constructive, détendue et naturelle.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants
Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.
Sanction du parcours : Attestation de fin de formation

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails pages 2-3 et 6)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1565 € HT (1878 € TTC)

2 > NOUVEAU Code web : **PSDES**
+ un atelier de certification Soft Skills

➔ En ajoutant un atelier, la formation devient certifiante

DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1880 € HT** (2256 € TTC)



3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2180 € HT (2616 € TTC)