

L'ESTIME DE SOI, CLE DE LA REUSSITE PROFESSIONNELLE



OBJECTIFS

- S'appuyer sur ses forces et qualités pour réussir sa carrière et atteindre ses objectifs
- Différencier la personne de la fonction pour améliorer ses relations professionnelles
- Favoriser un environnement sain et productif au travail
- Être bien avec soi-même pour être bien avec les autres

PROGRAMME

1. RENFORCER LA CONSCIENCE DE SOI

- Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement professionnel. Le test du 360°
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Identifier et travailler sur les émotions impactant les relations interpersonnelles
- Confronter ses croyances négatives et irréalistes.

2. DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI

- Construire une image de soi positive
- L'auto motivation et l'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.
- Se responsabiliser face à ses expériences. et développer l'empouvoirement
- Déconstruire les croyances nuisibles à l'estime de soi.
- La gestion de son anxiété et de son insécurité.

Travaux pratiques : Identifier et piloter ses pensées spontanées et ses comportements nuisibles à la qualité de vie au travail

3. AVOIR CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL ET RENFORCER SON EFFICACITE

- Exprimer ses forces, ses qualités
- Trouver sa place au sein de l'équipe
- Considérer réussites et échecs comme des feedbacks.
- Surmonter ses blocages personnels
- Développer de la tolérance dans ses rapports à soi et aux autres
- Adopter une position de vie gagnante : exprimer son avis, son besoin à un collègue, un manager, un client...

INFOS ET INSCRIPTION : 0694 22 81 92 -
contact@risenowcft.com

VI-03/2022



PRÉREQUIS

Aucun prérequis

MÉTHODES

Les échanges permettent d'analyser les pratiques professionnelles et d'étayer par des apports théoriques
Les réalités professionnelles s'invitent en formation grâce aux mises en situation

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Formation interentreprises selon le planning semestriel jusqu'à 15 jours avant la date prévue

Formation intra-entreprise et individuelle sur mesure. Nous contacter afin de recevoir une offre contextualisée et personnalisée.

En présentiel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation diagnostique : un positionnement est réalisé au moyen d'un questionnaire en ligne de recensement de besoins
- Évaluation formative : quizz oral et écrit, mises en situation en cours et en fin de formation
- Évaluation de satisfaction : questionnaires à chaud et à froid
- Suivi durant la période d'entretiens

PUBLIC

Tout type de salarié, jeune actif, personne éloignée de l'emploi et en insertion professionnelle

DURÉE

14 heures

TARIF

Intra entreprise : 2100€/groupe
Inter entreprise : 685 €/pers