

Programme de la formation

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Objectifs

- Définir les composantes de l'estime de soi.
- Faire le point sur l'estime que l'on se porte à soi-même.
- Développer l'estime de soi, acquérir les connaissances, les techniques et les réflexes pour augmenter quotidiennement l'estime de soi.

Détail de la formation

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Présentation

Historique

Les conséquences d'un manque d'estime de soi

Autodiagnostic sur l'estime de soi

les caractéristiques des personnes qui s'estiment.

les caractéristiques des personnes qui ne s'estiment pas.

Pratiquer l'estime de soi au quotidien

Les différents niveaux de l'être

Différencier identité et comportement

Se libérer des émotions négatives

Accepter mes erreurs, mes doutes, mes échecs

Acquérir les capacités pour se faire confiance

Vivre dans le présent, vivre éveillé

Assumer sa responsabilité

S'exprimer

Vivre en accord avec ses valeurs

Notion de valeurs

Recherche de ses valeurs (ce que l'on recherche) et anti-valeurs (ce que l'on évite)

Mettre en œuvre ses valeurs au quotidien.