

# Renforcer son estime de soi

Pour gagner en assurance et réussir

## OBJECTIFS

- Comprendre les fondements d'une saine estime de soi et expérimenter des moyens spécifiques permettant de la renforcer.
- Construire un programme personnel de développement de sa propre estime de soi.

Suivi individuel  
après la  
formation sous  
forme d'entretien  
téléphonique

Au cœur des compétences relationnelles indispensables à la performance professionnelle se trouve la délicate question de son propre rapport à soi: l'**estime de soi**. La manière dont vous vous voyez influence de façon déterminante vos rapports avec l'extérieur: tâches, clients, collègues, supérieurs et subordonnés. Vous êtes exagérément exigeant à votre égard; vous avez tendance à vous déprécier; vous abordez les défis et la nouveauté avec de l'inquiétude; vous avez le sentiment de ne pas oser être ce que vous pourriez être: voici quelques manifestations d'une estime de soi à consolider.

Sans prétendre à des techniques miracles, ce séminaire vous permet de vous arrêter, de repérer quelques éléments clés du fonctionnement psychologique, d'acquérir des outils et une discipline à utiliser ensuite quotidiennement.

### Destinataires

Cadres ou collaborateurs désirant prendre un temps de recul pour comprendre l'origine de leurs freins personnels et acquérir des outils de développement de l'estime de soi à mettre en pratique dans leur vie de tous les jours.

### Méthodes

Apports théoriques, exercices individuels et en groupes, partage d'expériences. Travail sur des situations personnelles des participants.

### Animatrice

Fabienne Brügger Kauffmann

### Programme

- Qu'est-ce que l'estime de soi? Sur quels fondements et comment se développe l'estime de soi; quelles en sont les différentes dimensions?
- Comment agir sur son estime de soi à l'âge adulte?
- Expérimentations par le biais d'exercices verbaux et non verbaux, individuels ou en groupes, choisis en fonction des besoins et des demandes des participants.

Par exemple:

- S'accepter physiquement, émotionnellement et du point de vue de son vécu.
- Prendre soin de soi: oui, mais comment?
- Désactiver les messages internes dévalorisants.
- Oser se révéler dans ses contacts avec les autres ou prendre le risque d'être soi.
- Agir en conformité avec ses valeurs, ses besoins ou se fixer des buts.
- Etre dans le moment présent.
- Temps d'intégration et d'élaboration d'un programme d'action personnel avec **accompagnement individualisé postformation**.

### Remarques

Le cheminement proposé exige une ouverture à des techniques impliquantes, verbales et non verbales.

Séminaire limité à 10 participants.