

# Cultiver l'estime de soi en situation professionnelle

## OBJECTIFS

Comprendre l'intérêt de travailler l'estime de soi en milieu professionnel. Acquérir les outils pour favoriser son aisance en relation à autrui. Développer l'estime de soi pour mieux s'affirmer.

## PROGRAMME

### L'estime de soi : définitions et représentations

- Identifier les trois piliers de l'estime de soi
- Comprendre l'enjeu des relations à autrui
- Connaître les valeurs de l'estime de soi

### Développer l'estime de soi

- Appréhender l'image de soi et la notion de motivation
- Mesurer l'enjeu de sa responsabilisation face à ses expériences
- Définir les facteurs de nuisance à l'estime de soi

### Prendre du recul : réussites et échecs

- L'acceptation de soi
- L'affirmation de sa personnalité et de ses atouts
- Utiliser ses échecs comme rebond

### Gérer ses émotions pour favoriser l'estime de soi

- S'ouvrir aux émotions positives et motrices
- Gérer ses pensées négatives, les situations et les comportements anxigènes
- Se confronter à ses croyances négatives

### Affirmer sa personnalité et ses convictions

- Maîtriser les techniques de communication ouvertes : l'écoute active, l'assertion
- S'obliger à faire face aux situations
- Emettre des critiques constructives
- Savoir dire non

### Mettre en œuvre un plan d'actions

- Planifier des actions réalistes permettant une progression

Maj Janvier 2023



**Pour optimiser les compétences**  
FORMATIONS HYGIÈNE ET MULTI-SERVICES

### Méthodes et moyens pédagogiques :

Présentiel ou distanciel

Exposé théorique, interactions formateur/stagiaire, études de situations vécues, debriefing et observations.

Remise de support individuel de formation.

### Pré requis :

Distanciel : Disposer d'un ordinateur ou tablette équipé micro et caméra, d'une connexion internet et d'une messagerie électronique

Présentiel : aucun

### Public :

Educateur, Agent Technique, Employé, toute personne souhaitant développer ses capacités relationnelles en milieu professionnel

### Durée :

14 heures.

Formateur diplômé en psychologie, spécialisé en analyse des pratiques professionnelles - communication et gestion des émotions

### Recommandations :

Aucune.

### Modalités d'évaluation :

QCM

Enquêtes satisfaction

### Validation des acquis :

Un certificat de réalisation individuel sera délivré.