



## DECIMA FORMATION

<b>DURÉE</b>	14 heures, soit 2 jours
<b>FORMATEURS</b>	<b>Psychologue</b> ou <b>Consultant en PNL</b>
<b>MOTS CLES</b>	DEVELOPPEMENT PERSONNEL / ESTIME DE SOI / IMAGE
<b>TYPE</b>	INTER / INTRA
<b>TARIF</b>	Nous consulter

# DÉVELOPPER SON POSITIONNEMENT PROFESSIONNEL

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer son estime et sa confiance en soi
- Prendre conscience de ses propres ressources
- Développer une attitude professionnelle positive
- Rétablir une bonne estime envers soi-même et envers les autres

## PUBLIC CONCERNE ET EFFECTIF

Toute personne qui souhaite développer/renforcer l'estime de soi dans ses relations professionnelles comme dans sa vie personnelle\* / minimum 4 à 10 participants maximum

\* Vous êtes en situation de handicap, contactez-nous afin que nous organisions au mieux votre accueil et la formation.

## PRE REQUIS

Maîtriser la langue française, orale et écrite

Vouloir développer son estime de soi pour s'affirmer davantage dans son poste

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **Explorer les mécanismes de l'estime de soi, faire le point avec soi-même**

- L'estime de soi, un enjeu pour les entreprises et pour la performance individuelle et collective
- Clarifier les notions d'estime, de confiance, d'image et d'amour de soi et découvrir leur dynamique
- Comprendre les étapes de construction et les fondements de l'estime de soi

### **Clarifier le rapport que vous entretenez avec vous-même et avec les autres au travail**

- Repérer les comportements d'une personne à faible / à forte estime d'elle-même
- De l'estime de soi aux croyances sur soi : identifier ses saboteurs personnels et ses blocages
- Travail d'exploration sur les croyances, les pensées automatiques, les injonctions parentales (drivers), les positions de vie

### **Faire de sa confiance en soi son levier de performance**

- Miser sur ses forces et ses talents, plutôt que combler ses lacunes !
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette formation s'appuie sur différents apports théoriques qui nourrissent la confiance et l'estime de soi dans les relations humaines (Analyse Transactionnelle, PNL, Élément Humain, Psychologie positive, Pleine conscience, ...).

Ces apports didactiques alternent entre des temps d'auto-diagnostic et de réflexion personnelle, des temps de partage et de feedback en groupe, et des exercices faisant appel à nos ressources corporelles, cognitives et émotionnelles.

## ÉVALUATION

Réalisation d'une enquête de satisfaction permettant de mesurer pour chacun des stagiaires l'atteinte des objectifs et la possibilité d'appliquer les savoirs et les savoirs faire transmis en situation réelle.

## VALIDATION DE LA FORMATION

Les acquis sont évalués lors de mises en situation.

Attestation de formation

DECIMA FORMATION est une entité du RÉSEAU OMERIS

Raison sociale : DECIMA FORMATION — SARL au capital de 1000€ — Enregistré au RCS de LYON 488.584.541

Siège social : 22 RUE PASTEUR 69300 CALUIRE — T. 04 72 60 14 77 — [contact@decima-formation.fr](mailto:contact@decima-formation.fr)

Code NAF : 8559A — N° de déclaration d'activité : 82 69 09186 69 — N° de TVA intracommunautaire : FR 21 488 584 541 00012

[www.decima-formation.fr](http://www.decima-formation.fr)

màj : 03/07/2023