

L'estime de soi : gage d'efficacité et de réussite professionnelle

Développer son assurance et la confiance en soi dans sa sphère professionnelle. Cette formation vous donnera des outils pour renforcer l'estime de soi, préalable nécessaire au développement de la confiance en soi. Vous vous sentirez gonflés à bloc pour aborder n'importe quelle situation professionnelle !

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Booster sa confiance en soi
- Asseoir sa confiance en soi dans son milieu professionnel et mettre en valeur ses atouts
- Encourager la confiance chez les collaborateurs

CONTENU DE LA FORMATION

ADOPTER LES FONCTIONNEMENTS DE L'ESTIME DE SOI

- Qu'est que l'estime de soi ? Et la confiance en soi ?
- Comment vous situez-vous ?
- Améliorer le cours de son évolution professionnelle.

CONSOLIDER SON ESTIME DE SOI

- Entretenir une bonne relation avec soi.
- Savoir se positionner clairement dans une relation.
- Quelques astuces pour développer sa sécurité intérieure.
- Les clés pour connaître sa vraie identité.

AVOIR UNE IMAGE DE SOI POSITIVE POUR BOOSTER SA CONFIANCE

- Se rappeler que chacun est unique !
- Nos valeurs, moteur pour agir et socle de la confiance en soi.
- Les clés pour atteindre ses objectifs et réussir son projet de vie.

UN CONTRAT TACITE : CELUI DE LA CONFIANCE MUTUELLE

- Accroître son estime de soi dans ses relations de travail.
- Faire confiance à ses collaborateurs pour renforcer leur estime de soi.

ORGANISATION DE LA FORMATION

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Le centre de formation Hestia Performance est composé de formateurs indépendants ayant tous une grande

 **371 Boulevard des Saveurs - Créavallée Nord -
24660 Coulounieix-Chamiers**

 [**contact@hestia-performance.fr**](mailto:contact@hestia-performance.fr)

[**www.hestia-performance.fr**](http://www.hestia-performance.fr)

expérience terrain dans leur domaine. La direction d'Hestia Performance dispense également des formations depuis de nombreuses années dans le domaine des Ressources Humaines et la gestion du stress.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

DISPOSITIFS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours (14 heures)

PROFIL DES STAGIAIRES

Manager de proximité, Agent de maîtrise ou Technicien, collaborateur(trice) ou Assistant(e) exerçant une fonction où la confiance en soi est primordiale pour mener à bien ses missions. Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

ACCESSIBILITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

QUALITÉ ET INDICATEURS DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction des apprenants

Eligible CPF
NON

Tarif indicatif HT (TVA 20%)
En interentreprises : 1450 €
En intraentreprise : Sur devis
Devis sur-mesure sur demande