

Préambule

Avoir une bonne estime de soi, c'est primordial pour interagir en société. Suivre une formation sur l'estime de soi, c'est se mettre en action pour augmenter son autonomie et sa responsabilité dans sa vie professionnelle et privée.

Objectifs de la formation

- Cette formation doit permettre au stagiaire d'améliorer l'estime qu'il a de lui-même afin de mieux s'intégrer dans une équipe.
- Améliorer sa confiance en lui afin d'augmenter ses performances individuelles à la fois dans sa vie privée que dans sa vie professionnelle.
- Améliorer son efficacité au travail afin de garder le contrôle de son comportement.
- Améliorer sa communication et son bien-être au travail et dans la vie privée.

Public concerné

Tous publics.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier en dehors des savoirs de base. Toutefois un rendez-vous téléphonique avant l'inscription sera programmé afin de prendre connaissance de la motivation et les attentes du candidat.

Contenu et séquences

La journée de formation se déroule en plusieurs séquences réparties de la manière suivante :

- L'estime de soi : Définition
- Les 3 piliers de l'estime de soi
- Les 3 notions
- Les caractéristiques d'une bonne estime de soi
- Les fondements de l'estime de soi
- Se mettre en action
- Les cycles de renforcement de son estime de soi
- Les 12 clés

Modalités techniques et pédagogiques

Pédagogie active et participative reposant sur des échanges avec les stagiaires.

Apports théoriques, synthèses, exercices pratiques, mises en situation. De nombreux tests.

Documents remis : support de présentation, questionnaires.

Intervenant : Mathieu FLIPO , Coach certifié RNCP Niveau II, diplômé de l'E.S.G.I., membre de l'EMCC.

Dirigeant de JASMIN-CONSEIL. Information et CV sur www.jasmin-conseil.fr et sur le site

www.mathieufliپocoaching.fr

Suivi et évaluation	Déroulement	Tarif
Questionnaire d'évaluation en fin de stage (type QCM)		Durée : 7 heures
Fiche de satisfaction à chaud		Dates & horaires :
Fiche de satisfaction à six mois		- Interentreprise : nous consulter
		- Intra-entreprise : à définir ensemble

Sanction visée : Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation : Non

Délais moyens pour accéder à la formation : Inscription au plus tard 1 mois avant le démarrage de l'action.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui.

Tarifs en présentiel : 1 000 € HT, soit 1 200 € TTC pour 2 à 4 personnes.

Tarif individuel en visio : 500 € HT, soit 600 € TTC .

Tarif individuel présentiel en région Hauts de France 700 € HT, 840 € TTC.