

Confiance en soi et estime de soi

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux/distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	5 à 15 personnes
Public :	Doctorant·es
Formateur·rice·s :	Laurence Moss, Catherine Le Lay, Aneline Dolet, Marine Pansu

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien. Une meilleure estime de soi invite bienveillance et lucidité, favorisant un épanouissement personnel et professionnel.

Objectif pédagogique global

Maitriser les outils de développement de la confiance en soi

Objectifs pédagogiques spécifiques

- Valoriser la confiance en soi
- Augmenter l'estime de soi
- Valoriser ses qualités au travail
- Favoriser la confiance des collaborateurs
- Créer sa place au sein d'un groupe en toute sérénité

Méthode pédagogique

Nous proposons une approche de formation participative qui permet l'expression et le partage de chacun. La formation s'adapte aux besoins.

Programme

- Définir estime de soi et confiance en soi
- Bilan personnel et collectif
- Comprendre les freins à l'estime de soi
- Augmenter sa conscience personnelle
- Apprendre à développer une relation positive avec soi-même
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Rester en accord avec ses motivations et valeurs
- Assumer l'estime de soi dans ses relations sociales
- Plan d'action pour évoluer dans la durée

Cette formation est dispensée en français et en anglais