



Développer son estime de soi : les 3 piliers

Les formations de Valéa sont garanties au lieu convenu ; pas d'annulation de dernière minute. Elles sont de grande qualité ; consultez leurs évaluations sur notre site : www.valea-rh.com

Objectif de la formation ➤ Développer les 3 piliers de l'estime de soi
➤ Se valoriser afin de prendre confiance et de mieux interagir dans les relations professionnelles et/ou personnelles

Durée/Date 1 jour, soit 7 heures, le 23 avril ou le 25 septembre 2020

Coût 525 € + TVA / inscription, pauses café et déjeuner incluses, -25% au second participant d'une même entreprise

Lieu Montpellier ou Nîmes au choix des participants, accès facile et parking gratuit sur place

Méthodes et moyens Formation inter-entreprises – Court exposé conceptuel pour appréhender les objectifs stratégiques, clarifier les motivations et les espérances - Test de personnalité pour identifier vos prédispositions - Présentation d'un outil dédié, développé par Valéa et déjà exploité avec succès auprès de ses clients dans des formations intra - Nombreux jeux de rôle pour que vous puissiez vous approprier parfaitement l'outil et obtenir les résultats escomptés

Plan d'Action Personnalisé (PAP) remis à chaque participant.

Contenu

I) L'ESTIME DE SOI

- Les caractéristiques de l'estime de soi : les 3 piliers
- Quelles sont mes caractéristiques et comment je me perçois
- Agir sur la confiance en soi pour évoluer favorablement

II) SA MOTIVATION :

- Identifier ses valeurs fondatrices
- Déterminer sa motivation propre à son projet
- Gérer ses propres contradictions afin d'être congruent et efficace

III) SES RESSOURCES PERSONNELLES ET SES MOYENS D'ACTION :

- La gestion écologique et respectueuse de soi
- Eviter les efforts mal orientés, inutiles et contre-productifs
- Renouveler sa vision et élever sa réflexion
- Pratiquer l'auto-conditionnement et la reformulation positive
- Conforter son nouveau positionnement

Et nos connaissances deviennent vos compétences...

