

RETROUVER L'ESTIME DE SOI POUR GAGNER EN ASSURANCE



LE GOUT DE SOI POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES

Personnes concernées

Toute personne ayant l'envie de mieux se connaître et de s'accepter, afin de gagner en assurance.

Important : il est vivement recommandé que les personnes choisissent elles-mêmes de participer à cette formation.

Objectifs

- comprendre les origines et les conséquences d'une bonne ou d'une mauvaise estime de soi
- vaincre sa timidité et son anxiété
- connaître ses potentialités et savoir les activer
- développer une image positive de soi
- renforcer la confiance en soi

Méthodes d'intervention

Cette formation est conçue comme un parcours de progrès individuel avec des autoévaluations, des apports théoriques suivis d'exercices ludiques pour une mise en perspective.

Elle offre, avec des outils simples et immédiatement applicables, des pistes concrètes pour l'élaboration d'objectifs personnels d'évolution et la mise en place d'un changement profond et libérateur.

DUREE SOUHAITEE : 3 jours en continu

Points clefs

- **COMPRENDRE L'ESTIME DE SOI**
 - définir l'estime de soi
 - repérer les sources de l'estime ou de la mésestime de soi
 - évaluer sa propre estime de soi
- **DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI POUR PRENDRE CONFIANCE EN SOI**
 - revaloriser ses qualités : reconnaître sa valeur, ses compétences
 - troquer ses croyances inhibitrices contre des croyances dynamisantes
 - apprendre à se faire confiance
- **ETABLIR UNE RELATION AUTHENTIQUE ENTRE SOI ET LES AUTRES**
 - s'approprier son territoire en termes de désirs et de priorités
 - savoir accepter les signes de reconnaissance
 - adopter une position de vie réaliste à l'égard de soi et des autres
 - être bienveillant pour soi et pour les autres
- **SE REALISER DANS SA VIE PROFESSIONNELLE**
 - se fixer des objectifs de réussite réalistes sans se surestimer ni se dévaloriser
 - connaître ses potentialités, les activer
 - pouvoir exprimer son avis sans peur du jugement des autres ou du conflit
 - conserver son estime de soi en situation difficile



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02
e-mail : chconsul@club-internet.fr / site : www.cheslouin-consultants.com