

Cabinet de psychologie *Stéphane Untersinger*

156-8 Route de Lyon 67400 Illkirch-Graffenstaden

Tél : 03.67.10.66.79
06.82.64.02.51

cabinet@untersingerpsy.fr

« Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 44670606567 auprès du préfet de région Grand Est »

Développer l'estime de soi et

la confiance en soi

S'épanouir et gagner en assurance au travail

Durée

2 jours (14 h présentiel)

Objectifs généraux

A L'issue de la formation les stagiaires seront en mesure :

- Evaluer l'estime de soi et ses conséquences sur soi et l'environnement relationnel
- Agir et travailler sur ces émotions pour améliorer sa confiance en soi
- Faire face à des relations difficiles
- Optimiser son activité par l'affirmation de soi et l'assertivité

Publics visés

- Tout collaborateur

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Enjeu

- Acquérir les fondamentaux

Moyens pédagogiques

- Accompagnement individuel: Chacun travail sur ses propres facteurs de stress
- Tests, auto-diagnostic, QCM, Mise en situation, jeux de rôle
- Supports de formation,
- Vidéoprojecteur, PowerPoint,

Evaluation et Suivi

- Assistance téléphonique assurée par l'intervenant en cas de difficultés.
- Attestation de formation
- Questionnaire d'évaluation
- Feuille d'émargement

Date de la formation

- Voir devis joint

Prix Formation: 1750€ TTC

Programme de la formation

1. Comprendre l'estime de soi

- Définir l'estime de soi et le rôle de nos émotions
- S'approprier les mécanismes de l'estime de soi
- Se connaître soi-même
- Développer et cultiver son épanouissement personnelle

2. Identifier et analyser ses expériences

- S'accepter soi-même sans jugement
- Connaître et Développer ses atouts et fragilités
- Considérer ses expériences comme valeur d'évolution
- Dépasser ses problématiques personnelles

3. Développer l'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même et à l'autre
- Renforcer la sécurité intérieure et l'auto-motivation
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels
- Rester en accord avec ses valeurs profondes

4. Identifier et Adapter les émotions et l'estime de soi

- Identifier ses émotions et comportements désagréables
- Gérer et canaliser ses émotions
- Gérer les situations anxiogènes

Formateur

- Stéphane UNTERSINGER

Psychologue clinicien - Psychothérapeute - Formateur