

CONNAISSANCE DE SOI

DÉVELOPPER UN SENTIMENT POSITIF DE SOI-MÊME ET GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE

OBJECTIFS

Développer l'estime de soi
S'affirmer lors de situations délicates
Faire de la qualité de ses relations un atout majeur dans l'exercice de sa fonction

PROGRAMME

Estime de soi, confiance en soi : de quoi parle-t-on ?

Sources de l'estime et de la confiance en soi
Différentes manifestations : Connaissance de soi, sentiment de compétence, identité, opinion sur soi-même, façon de se traiter et façon dont on permet aux autres de nous traiter...

Fluctuations de l'estime de soi
Conséquences du niveau d'estime de soi
Lien estime de soi et émotions

Acceptation de soi

Analyse de ses réussites et de ses échecs
Identification de ses attitudes et comportements
Mise en valeur de ses atouts
Transformation de ses échecs en levier de réussite

Gestion des émotions liées à l'estime de soi

Panorama des émotions positives et négatives
Rôles des émotions : informer, passer à l'action, mieux se connaître...
Canalisation de ses pensées et émotions négatives
Impacts et développement des émotions positives

Amélioration de l'estime de soi

Prise de conscience de sa valeur
Affirmation de sa personnalité
Atteinte de ses objectifs personnels et professionnels
Réhabilitation de croyances positives
Développement de son optimisme

Affirmation de soi dans la relation aux autres

Attitude assertive
Émission de critiques constructives
Développement de sa capacité à dire non

OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

MODULE

Durée : 2 jours
sur 2 mois
Code WEB : MGMT39

Public

Managers de proximité, managers hiérarchiques ou fonctionnels de tous secteurs d'activité

Prérequis

- Aucun prérequis exigé

Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

Frais de scolarité

1 000 euros
1 200 euros TTC
Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2025.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

