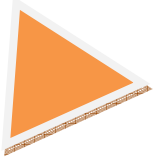




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



Programme « Les clés pour gagner en estime de soi et en affirmation de soi »

2 jours – 14 heures

9 participants maximum

POUR QUI ?

Toute personne désireuse de gagner en estime de soi et en affirmation de soi

PRE REQUIS :

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Vous avez déjà suivi « **Développer son assertivité et sa confiance en soi** », ce stage est un approfondissement

> OBJECTIF :

Cette formation permet

- De prendre conscience de ses propres ressources
- d'apprendre à se donner des objectifs précis, à trouver la motivation et à accepter les remises en cause pour modifier l'image de soi
- de développer son aisance dans ses relations interpersonnelles et de comprendre l'importance de l'estime de soi dans la construction de sa vie professionnelle ou personnelle

> PROGRAMME

Faire le point sur son estime de soi

- Evaluer son estime de soi : doutes, timidité, hésitations, échecs, ambitions, certitudes, décisions, réussites, réaction au stress...
- Identifier les émotions associées à l'estime de soi (*peurs, anxiété découragement, croyances négatives, pensées nuisibles, comportements anxiogènes...*) et savoir les combattre
- Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Renforcer l'affirmation de soi, l'estime de soi par une communication assertive
- Développer un regard plus juste et objectif sur soi (*croire en soi*)

NOS +

Avec chaque participant, l'animateur conçoit un plan d'action personnalisé et l'aide à élaborer des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi

S'affirmer dans les situations difficiles

- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité et manipulation
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations au quotidien
- Déjouer les propos déstabilisants
- Voir la critique comme une information et non comme une remise en cause
- Exprimer des critiques constructives
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
- Savoir reconnaître ses erreurs sans se dévaloriser

S'affirmer et oser

- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Surmonter ses blocages personnels
- Se libérer de l'influence de son passé
- Oser prendre sa place
- Oser demander et être audacieux
- Savoir dire NON lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la répartie sans agressivité
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs
- Positiver les difficultés
- S'accorder des droits et des permissions
- Sortir de sa zone de confort, élargir son regard sur les autres et les événements
- « Lâcher-prise » en cultivant détente et vigilance
- Établir un contrat personnel de succès et mettre en place une attitude assertive au quotidien

Formations associées : « Prendre la parole avec brio », « Développer son assertivité et sa confiance en soi »

> **VALIDATION DE LA FORMATION :** Remise d'une attestation de formation

> **ANIMATEURS :** Coachs, Experts en Communication orale et développement personnel

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE :** alternance de théorie & de mise en pratique **intensive** (*vidéo-projection, mises en situation ludiques, films*)