



CONTEXTE

On devrait apprendre le fonctionnement de l'estime de soi dès notre plus jeune âge tellement cela est fondamental dans nos existences. L'estime de soi, c'est le pilier de notre santé psychologique. Comprendre son fonctionnement, c'est s'offrir tous les atouts pour vous permettre de mieux vous connaître et comprendre vos réactions afin de gagner en efficacité et ainsi accomplir les projets que vous souhaitez.

Les exercices de « Sophrologie créative » associés à l'approche théoriques permettent de favoriser l'ancrage de la confiance et l'estime de soi dans son quotidien.

« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris » Oscar Wilde

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre le fonctionnement de l'estime de soi
- Développer la connaissance de soi
- Accroître son estime de soi
- Entretenir son estime de soi

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formatrice experte *diplômée d'un Master en Executive Coaching et formée à la Sophrologie Créative*
- Formée à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant développer sa confiance en soi et gagner en efficacité professionnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350€ TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600€ TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



PROGRAMME

- Introduction
 - Présentation de la formatrice et son histoire
 - Jeu brise-glace

- *L'estime de soi*
 - *Définition de l'estime de soi*
 - *Comment se construit l'estime de soi*
 - *Quelles sont les trois piliers de l'estime de soi*
 - *Comment développer et entretenir son estime de soi*
 - *En quoi l'estime de soi augmente l'efficacité professionnelle*
 - *Courbe de l'action (cf Christophe André)*

- *Le 1^{er} pilier de l'estime de soi*
 - *Définition de l'amour de soi*
 - *Déjouer son critique intérieur*
 - *Identification de ses messages contraignants*
 - *Apprendre à poser ses limites*
 - *Développer sa posture d'ancrage*
 - *Exercices de cohérence cardiaque*
 - *Exercices de groupe*

- *2^{ème} pilier de l'estime de soi : Connaissance de soi*
 - *Définition de la connaissance de soi*
 - *Identification de mes qualités*
 - *Mes plus belles réussites*
 - *Les trois filtres de Socrate*
 - *Identification de nos croyances limitantes*
 - *Exercices de gestion de stress*
 - *Identification de mes forces, mes valeurs*

- *3^{ème} pilier de l'estime de soi : Confiance en soi*
 - *Définition de la confiance en soi*
 - *Dépassez le regard des autres*
 - *Osez parler de soi*
 - *Mes affirmations positives*
 - *En quoi l'estime de soi peut augmenter l'efficacité professionnelle*
 - *Plan d'actions individuels*

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant développer sa confiance en soi et gagner en efficacité professionnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

jour (heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Vidéo et débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode expérientielle
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type Teams ou Zoom selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant développer sa confiance en soi et gagner en efficacité professionnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350€ TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600€ TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr