

Estime de soi - Efficacité professionnelle

Réf. : FT-COM-EFFI-CM

Durée : 2 jours

Objectifs : Comprendre l'importance de l'estime de soi - Cultiver son estime de soi au quotidien - Comprendre l'importance de l'estime de soi dans son efficacité professionnelle.

Public : Tout public.

Pré-requis : Aucun.

Méthode pédagogique : Programme personnalisé : situations propres à sa culture d'entreprise et ses relations professionnelles, de visu et au téléphone.

1. C'EST QUOI L'ESTIME DE SOI ?

- Définir l'estime de soi pour mieux différencier estime de soi et confiance en soi.
- Evaluer son estime de soi : Questionnaire.
- Les 3 piliers de l'estime de soi.

2. LA RELATION À SOI

- Comprendre et accepter l'évaluation pour apprendre à cultiver son estime de soi – Questionnaire.
- Les saboteurs de l'estime de soi.
- Les outils pour cultiver son estime de soi.
- Créer son propre jardin de l'estime de soi.

3. SOURCE DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE : S'ESTIMER POUR ÊTRE EFFICACE VOIRE EFFICIENT SUR LE PLAN PROFESSIONNEL

- Apprendre à se fixer des objectifs professionnels.
- Planifier son projet de vie professionnelle.
- Apprendre de ses échecs.
- Apprendre de ses succès.
- Développer sa relation à l'autre.