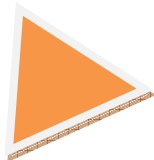




Meras-Network est certifié QUALIOP1 et enregistré au Datadock



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

**2 jours – 14 heures**

8 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

**Modalités d'évaluation :**

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

**Notre évaluation est basée sur les critères suivants :**

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*jeux de rôle, vidéo-projection*)

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

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »