

Augmenter l'estime de soi pour plus d'efficacité relationnelle

 2 jours

2021 25.26 mai

 Tout métier de l'équipe
pluridisciplinaire

 930 € HT - Repas inclus

Référence : 12x103

ANIMATION

Consultant(e) en
développement collaboratif

DÉROULEMENT

› 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- › Supports de cours inclus.
- › Tests de positionnement.
- › Évaluation des acquis :
autoévaluations, quiz,
analyses de cas, etc.
- › Évaluation à froid.
- › Remise d'un certificat de
réalisation.



Organisme de formation
certifié ISO 9001:2015,
ODPC, datadocké

Consolider son socle de confiance constitue la première étape vers un relationnel fructueux. Ces 2 jours amènent à élargir ce socle pour interagir avec fluidité.

Prérequis

Exercer en service de santé au travail.

Objectifs

- Mieux se connaître.
- Accroître la confiance en soi.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Interagir avec sérénité.

Programme

- Découvrir les 3 piliers de l'estime de soi :
 - › amour de soi,
 - › confiance en soi,
 - › vision de soi.
- Reconnaître ses qualités et points forts, définir son système de valeurs.
- Explorer ses succès pour déceler ses facteurs de réussite.
- Définir ses axes de progression.
- Identifier ses émotions, leur rôle positif et les informations qu'elles transmettent.
- S'affirmer dans le respect de soi et le respect de l'autre.
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance.

Modalités pédagogiques

- Pédagogie affirmative et expérientielle.
- Partage d'expériences entre les participants.
- Utilisation de jeux de rôle et de mises en situation.
- Tests.
- Documents de synthèse, références documentaires.