

Estime de soi, source de l’Efficacité Professionnelle et Personnelle

Lien : https://maroc-performance.com/formation/estime-de-soi-source-de-lefficacite-professionnelle-et-personnelle

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP16

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes de l’estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Exprimer ses qualités dans son métier
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs

POUR QUI ?

- Toutes les personnes qui souhaitent travailler sur leur potentiel d'estime de soi



Programme détaillé

1 / Quelques définitions

- Estime de soi
- Confiance en soi
- Affirmation de soi
- Image de soi
- Soi idéal
- Concept de soi

2 / Explorer les mécanismes de l’estime de soi

- Faire la différence entre estime et confiance en soi
- Connaître les sources de l'estime et de la confiance en soi
- Faire le point pour soi-même
- Cultiver son processus d'évolution personnelle

3 / Renforcer ses bases personnelles d’estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Découvrir son identité essentielle

4 / Renforcer l'estime de soi par l'affirmation de soi

- Croire en ses capacités personnelles : Méthodes de développement de la confiance en soi

Maroc Performance

- Adopter une attitude favorisant l'équilibre et la performance
- Développer le sentiment d'être unique et cesser de se comparer aux autres
- Se protéger face aux tentatives de déstabilisation (intimidation, harcèlement, manipulation...)

5 / S'estimer pour développer sa confiance

- Reconnaître son importance et son unicité
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

6 / Créer un climat de confiance

- Développer l’estime de soi dans ses relations professionnelles
- Renforcer l’estime de soi des collaborateurs

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

02 au 03 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
01 au 02 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
01 au 02 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
29 au 30 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
30 Sep. au 01 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance