



## Connaissance de Soi et Estime de Soi

 DURÉE  
**2 jours (14h)**

 RÉFÉRENCE  
**DP17**

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

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations
- ✓ Favoriser la confiance dans ses échanges
- ✓ S'adapter efficacement à ses interlocuteurs
- ✓ Utiliser le plein potentiel des émotions
- ✓ Renforcer les relations de coopération
- ✓ Faire ses choix et décider plus aisément
- ✓ Débloquent les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail

### POUR QUI ?

- ✓ Cadres et Responsables d'Équipe
- ✓ Managers opérationnels et stratégiques
- ✓ Encadrants de proximité, Superviseurs, Responsables de Pilotage
- ✓ Membres d'équipes à potentiel



## ☰ Programme détaillé

### 1 / Faire la différence entre estime et confiance en soi

- Comment se construit l'estime de soi
- Photo expression et estime de soi ou comment se reconnaître ou se définir
- Faire un bilan : Points forts et atouts / Points faibles et défauts

### 2 / Développer la connaissance de soi-même et des autres

- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- Valoriser ses qualités personnelles et ses différences
- Choisir ses propres changements de comportements

### 3 / Développer des relations de travail confiantes

- Identifier les leviers de la confiance et les actionner
- Entrer en contact avec confiance
- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité

### 4 / Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation
- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix

- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination

## 5 / Développer la confiance en soi

- Développer l'estime de soi
- Dépasser ses rigidités personnelles
- Exprimer son ressenti émotionnel
- Identifier ses besoins et développer sa spontanéité

## 6 / S'approprier et utiliser la méthode au quotidien

- Utiliser le "parler vrai"
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation
- Identifier les bénéfices de la formation pour soi


## 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

## Prochaines dates programmées

 25 au 26 Juin 2026


 Présentiel - Casablanca

 25 au 26 Août 2026

 Présentiel - Casablanca

 22 au 23 Oct. 2026

 Distanciel

 22 au 23 Déc. 2026

 Distanciel

 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](mailto:contact@maroc-performance.com)

🌐 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>



Scannez pour accéder  
à la fiche en ligne

---

Document généré le 18/06/2026 — Réf : DP17

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance