



# Repousser ses limites

Oser

## DÉVELOPPER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

FOAD/FOR12

### OBJECTIFS

- ✓ **CONSTRUIRE SON IDENTITÉ** : *Mieux se connaître, pour mieux **se respecter** et se construire*
- ✓ **CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI** : *Apprendre à **s'affirmer** de façon sereine et constructive*
- ✓ **OSER S'AFFIRMER** : *Pour appréhender personnes et événements positivement*
- ✓ **ANALYSER SES COMPORTEMENTS REFUGES** : *Agressivité, passivité, manipulation...*
- ✓ **FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE EN TOUTE CIRCONSTANCE**
- ✓ **VALORISER SES DROITS ET RESPECTER LES AUTRES.**
- ✓ **COMPRENDRE L'UTILITÉ D'UN CONTRAT PERSONNEL DE RÉUSSITE**

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en évolution professionnelle. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*  
*Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques*

### PROGRAMME

1. À la découverte de l'estime de soi  
**Les composantes d'une saine estime de soi**
2. S'accepter tel qu'on est.  
**Auto-analyse**
3. Les différents profils  
**Quel comportement adoptez-vous ?**
4. Prendre des engagements.  
**S'engager vis-à-vis de soi même**

### PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre et développer l'estime et la confiance en soi.

### DURÉE

Nbre d'heures : 15  
Plusieurs rythmes possibles

### TARIF

Nous consulter  
[anne.brigitte@lanneesens.fr](mailto:anne.brigitte@lanneesens.fr)

### ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :  
Nous consulter  
[anne.brigitte@lanneesens.fr](mailto:anne.brigitte@lanneesens.fr)

