

# Formation

OSER ÊTRE SOI-MÊME



- Développement personnel – Efficacité personnelle – Gestion et organisation de son temps



## Public

---

- Tout public

## Délais d'accès

---

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

## Durée

---

- 3 jours : format 2 + 1

## Pré-requis

---

- Cette formation nécessite d'avoir identifié un objectif précis à atteindre

## Objectifs pédagogiques

---

- Etre capable de nourrir son estime de soi et son amour de soi
- Repérer les comportements manipulateurs et savoir les déjouer
- Identifier ses valeurs et bâtir un plan d'actions pour y répondre

## Compétences visées

---

- Connaître le fonctionnement de l'estime de soi
- Prendre la responsabilité de ses actes et de ses émotions
- Repérer les jeux psychologiques et en sortir
- Dire non de manière assertive

# Programme

---

## 1. Estime de soi : origine et construction

- Définition de l'estime de soi et ses sous-composantes
- Construction de notre estime dans la relation parents-enfants
- Recherche de l'amour inconditionnel, oui mais à quel prix ?

## 2. L'enfant intérieur

- Retrouver cet enfant qui est en nous
- Savoir l'écouter
- Apprendre à l'aimer

## 3. Développer l'amour de soi et le respect de soi au quotidien

- Devenir son / sa meilleure amie
- Poser des actes pour se respecter

## 4. Surmonter la peur du rejet et de l'abandon

- Rejet / abandon, de quoi parle-t-on ?
- Origine de ces peurs
- Quelques techniques pour les dépasser

## 5. Assainir sa relation à l'autre en sortant des jeux psychologiques

- Le triangle de Karpman (victime, bourreau, sauveur) : principe de fonctionnement
- Autodiagnostic de son rôle de prédilection
- Sortir du triangle et aller vers plus de responsabilité : la règle des 3 P

## 6. Savoir dire non pour savoir dire oui

- Déconstruire la peur de dire « non »
- Technique d'affirmation de soi respectueuse de l'autre

# Programme

---

## Jour 3 – 1 mois plus tard

### 7. Point d'avancement à M+1

- Difficultés éventuelles, réussites, points à éclaircir

### 8. Identifier ses principales valeurs et ses challenges grâce au tableau des projections

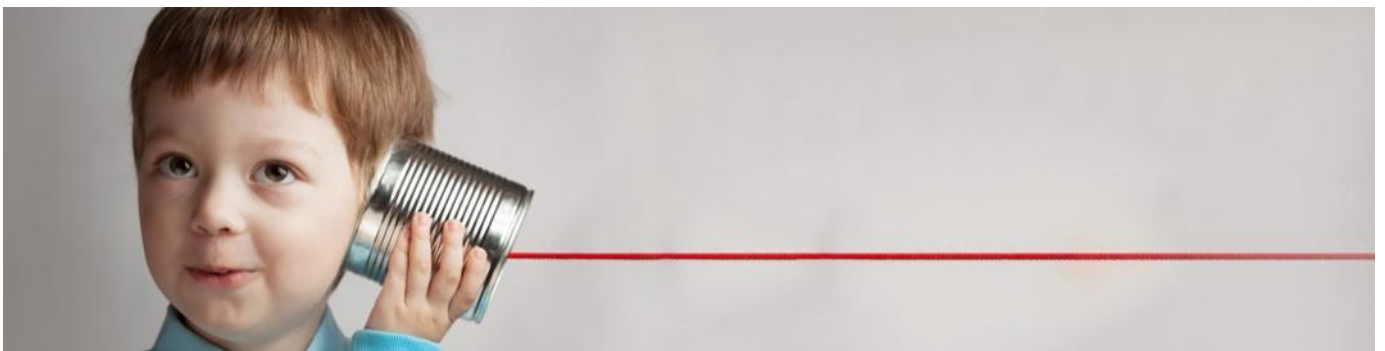
- Les valeurs et contre valeurs
- Autodiagnostic et hiérarchisation de ses valeurs personnelles
- Pistes de développement personnel grâce au tableau des projection (exercice en binôme)

### 9. Construction d'un plan d'action personnalisé pour satisfaire ses principales valeurs grâce aux niveaux logiques

## Tarif

---

Formation sur-mesure - Nous consulter



# Méthodes pédagogiques

---

Ce séminaire est animé de manière dynamique et participative.

Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.

Vous travaillez sur votre situation et celle de votre entreprise tout en bénéficiant des apports de méthode du formateur et des échanges avec l'ensemble des participants.



---

## Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

---

## Evaluation

Questionnaire de satisfaction individuel d'appréciation de la session en format numérique

Questionnaire d'évaluation des connaissances sous la forme de QCM numérique

Attestation individuelle de participation

---

## Validation

Attestation de formation

---

## Le plus de cette formation

- Formatrice expérimentée en développement personnel et coaching
- Formation personnalisée