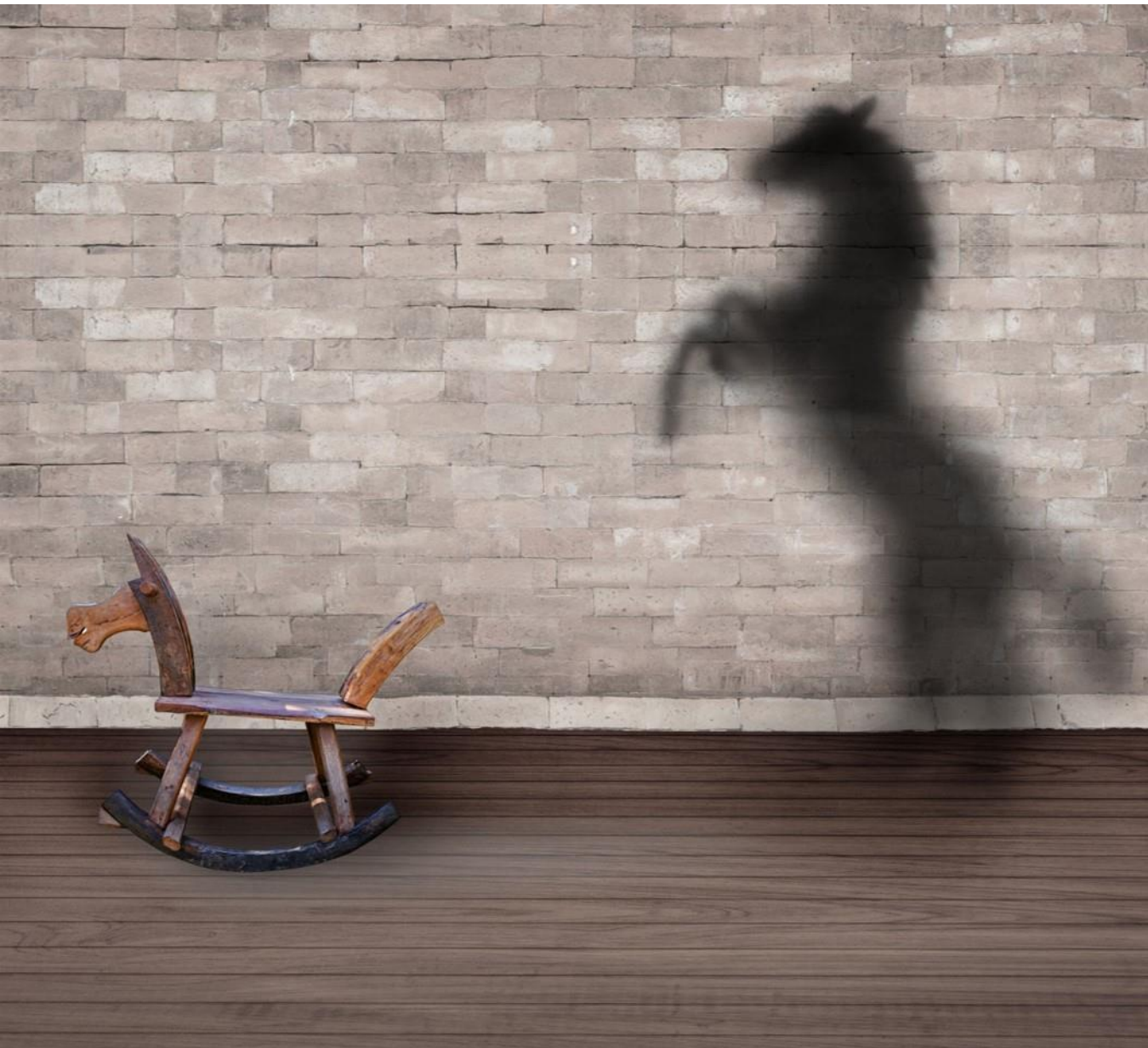


Formation

OSER ÊTRE SOI-MÊME





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

- Être 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

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

Méthodes pédagogiques

1. Ce séminaire est animé de manière dynamique et participative.
2. Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.
3. 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.

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, sauveteur) : 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

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

Programme

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter

Accessibilité

Les modalités d'accès (numériques, physiques, informatives) sont prévues au cas par cas par chaque agence du groupe Naooen. Pour toute question à ce sujet, n'hésitez pas à vous référer à la page accessibilité www.naooen.com/accessibilite, ou auprès de votre contact au sein de l'agence.

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

Suite de parcours / débouchés
