

# Estime de soi et confiance en soi

## Description

Assumer sa personnalité, gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir passe par la prise de conscience puis la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences. Donner des clés pour mieux comprendre ce que sont l'estime de soi et la confiance en soi. Cette formation est un investissement sur soi en apprenant quoi faire et comment faire pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi, chez soi et autour de soi, dans sa vie personnelle comme dans son activité professionnelle.

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et faire le point sur soi-même
- Identifier ses propres ressources pour développer son estime de soi
- Améliorer ou augmenter son estime de soi et son capital confiance
- Développer des relations basées sur la confiance

## Public concerné

Toute personne désireuse de renforcer sa confiance en soi pour une plus grande efficacité personnelle et professionnelle.

Toute personne désirant mieux s'affirmer dans ses relations avec les autres.

## Le plus de la formation

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de coach, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux.

### Durée

1 à 3 jours

### Lieux

**Présentiel** : Occitanie

**À Distance** : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

**Délais d'accès** : 2 semaines

### Groupe

De 1 à 20 personnes

### Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

### Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

### Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

### Contact

**Jean-Luc LAMBERT**

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

**RHéflex**

113 rue Raymond Recouly  
34070 Montpellier

**N° déclarant d'activité :**

91340720434

**SIRET :** 450289996000140

**Date de mise-à-jour :**

20 / 12 / 2022

## Programme

- Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ?
- Les fondements de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Reconnaître et apprécier ses qualités et ses compétences
- Développer une attitude positive au quotidien
- La confiance en soi : un levier de performance

## Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

## Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

## Informations

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation  
Réfèrent handicap : Jean Luc Lambert ( voir coordonnées de contact)

## Prérequis

Pas de prérequis

