

# Renforcer l'estime de soi pour gagner en efficacité professionnelle

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : ESO - Prix 2025 : 1 590 HT

Vous souhaitez renforcer votre confiance en vous pour gagner en efficacité professionnelle ? Cette formation vous aidera à développer une vision positive et solide de vous-même, et à améliorer vos interactions professionnelles et personnelles. Vous apprendrez à mieux gérer vos émotions, à ajuster vos attitudes et vos décisions, à affirmer vos besoins et à renforcer votre assertivité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Évaluer l'estime de soi et comprendre son impact sur les relations personnelles et professionnelles

Identifier et neutraliser les croyances limitantes et les pensées négatives

Gérer ses émotions pour renforcer l'estime de soi

Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi

Affirmer ses besoins et pratiquer une communication assertive

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

### 1) Comprendre et s'appropriier les principes de base de l'estime de soi

- Identifier les origines de l'estime et de la confiance en soi
- Évaluer sa valeur personnelle intrinsèque et extrinsèque
- Maintenir une estime de soi positive au quotidien et en mesurer les conséquences
- Prêter attention aux signaux internes et externes d'une bonne estime de soi
- Reconnaître les liens entre l'estime de soi et les émotions
- Brainstorming : définition des concepts clés et des enjeux liés à l'estime de soi
- Autodiagnostic : évaluation de son niveau actuel d'estime de soi et de confiance en soi
- Exercice : étude des positions de vie dans des situations variées
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning
- Autodiagnostic

### 2) Renforcer son estime de soi en améliorant sa propre image

- Définir et façonner une nouvelle image de soi
- Apprendre à s'accepter et à se respecter sans jugement
- Affirmer sa personnalité et mettre en avant ses atouts
- Utiliser ses réussites et ses échecs comme des leviers
- Surmonter ses blocages personnels
- Se libérer de l'influence du passé
- Réflexion individuelle : analyse des comportements et des attitudes pour s'appuyer sur ses qualités
- Autodiagnostic : identification des messages inconscients qui conditionnent ses comportements
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Autodiagnostic

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

### 3) Développer l'estime de soi

- Modifier les croyances nuisibles à l'estime de soi
- Gérer son anxiété et renforcer le sentiment de sécurité
- Actionner ses leviers de motivation pour évoluer
- Assumer la responsabilité de ses expériences pour progresser
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels
- Réflexion individuelle : identifier les facteurs de motivation pour atteindre ses objectifs
- Exercice : repérer et confronter ses croyances limitantes et définir de nouveaux objectifs
- Mise en situation : exercice de projection sur la réalisation d'objectifs fixés
- Enrichissement du plan d'action individuel

### 4) Réguler les émotions qui affectent l'estime de soi

- Susciter des émotions positives et dynamisantes
- Gérer les émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser les pensées négatives spontanées
- Faire face à des situations anxiogènes avec calme et assurance
- Brainstorming : identifier les émotions primaires et les besoins associés
- Réflexion individuelle : identifier et réguler les pensées automatiques et comportements inadaptés
- Exercice : gérer ses émotions par la relaxation et l'imagerie mentale
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Techniques de respiration et de relaxation

### 5) S'appuyer sur son estime personnelle pour s'affirmer

- Combattre les tendances à l'évitement et à la fuite
- Formuler des critiques constructives et poser des limites
- Oser dire non de manière assertive
- Exercice : mise en pratique de l'écoute active en binôme
- Autodiagnostic : analyse des comportements face à la fuite, l'agressivité ou la manipulation
- Mise en situation : simulation de situations réelles ou fictives pour s'affirmer et poser des limites
- Finalisation du plan d'action individuel
- Techniques d'écoute active
- Techniques de développement de l'assertivité
- Test de Thomas Gordon
- Méthode DESC

## LES DATES

---

#### CLASSE À DISTANCE

2025 : 15 mai, 05 juin, 12 juin, 10 juil., 18 août, 02 oct., 30 oct., 20 nov., 11 déc.

#### PARIS

2025 : 22 mai, 05 juin, 03 juil., 11 août, 25 sept., 23 oct., 13 nov., 04 déc.

#### LYON

2025 : 05 juin, 18 août, 20 nov.

#### AIX-EN-PROVENCE

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

#### BORDEAUX

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

#### DIJON

2025 : 05 juin, 02 oct., 20 nov.

#### GRENOBLE

2025 : 05 juin, 02 oct., 20 nov.

#### LILLE

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

#### MONTPELLIER

2025 : 05 juin, 02 oct., 20 nov.

#### ORLÉANS

2025 : 25 sept., 04 déc.

#### NANTES

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

#### RENNES

2025 : 05 juin, 02 oct., 20 nov.

**SOPHIA-ANTIPOLIS**

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

**STRASBOURG**

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

**TOULOUSE**

2025 : 05 juin, 10 juil., 30 oct., 20 nov.

**TOURS**

2025 : 22 mai, 25 sept., 04 déc.

**BRUXELLES**

2025 : 10 juil., 02 oct., 11 déc.

**LUXEMBOURG**

2025 : 10 juil., 02 oct., 11 déc.