



# BOOSTER SON ESTIME ET SA CONFIANCE EN SOI

## Pour retrouver son efficacité au quotidien !

### Public visé et prérequis

Tout personne souhaitant gagner en efficacité au quotidien

4-12 stagiaires

### Moyens pédagogiques

Apports théoriques

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des notions et concepts

Expériences ludiques et apprenantes

Supports de formation mis à disposition

**Suivi administratif :** convention de formation ; feuilles de présence pour émargement ; certificat de réalisation de l'action de formation

### Evaluations :

Tout au long de la formation et finale par quiz et/ou mise en situation

Formulaires de positionnement en amont et d'évaluation de la formation en aval (à chaud / à froid)

### Durée de la formation :

1 x 7 heures, présentiel

### Intervenants

Delphine PORTIER, formatrice

Nelly NIVOIX, référente pédagogique

Olivier MOREL À L'HUISSIER, référent administratif

Annick VIDAL, référente handicap

### Contact - Inscriptions

Mail : [bonjour@agence-nn.fr](mailto:bonjour@agence-nn.fr)

Session ouverte à partir de 4 inscrits

PSH : nous contacter si besoin d'aménagements spécifiques

### Tarif

nous contacter

Prise en charge OPCO possible

*La confiance en soi et l'estime de soi sont des sujets sur lesquels on pourrait travailler toute une vie !*

*On s'est tous déjà dit: "je n'y arriverai jamais, je ne suis pas capable, je suis nul, je ne sers à rien, pourquoi les autres y arrivent et pas moi, j'ai accepté un nouveau défi mais j'ai l'impression que je ne suis pas de taille à le relever, ..." Rien qui n'aide à booster son estime et sa confiance en soi. Mettez fin à ce cercle vicieux avec cette formation, pour retrouver efficacité au quotidien !*

## Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les stagiaires sont capables de :

- ✓ comprendre la notion d'estime de soi
- ✓ comprendre la notion de confiance en soi
- ✓ identifier ses qualités et aptitudes personnelles et professionnelles

## Programme de la formation

### 1. Prendre conscience de son niveau d'estime et de confiance en soi

Clarifier les notions

Autodiagnostic

Réfléchir et identifier ses qualités et ressources

### 2. Booster son efficacité professionnelle grâce à l'estime et la confiance en soi

Utiliser l'outil "ma boîte positive"

Transformer le cercle vicieux en cercle vertueux