

RENFORCER L'ESTIME DE SOI DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Ces 2 journées de formation abordent les fondamentaux de « l'estime de soi ». La démarche du prendre soin de soi se fait avant tout en se respectant et en s'accordant le temps nécessaire à son évolution.

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



3 et 4 novembre 2025
9h30 - 17h00



IRA de Nantes



Cabinet CRISTALIS



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Porter un regard objectif et bienveillant sur soi.
- ✓ Accroître l'estime de soi pour s'approprier une posture plus stable.
- ✓ Développer son aisance relationnelle, notamment au sein d'une équipe.



PUBLIC

Tout public



PREREQUIS

Aucun



METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques fondamentaux.
- ✓ Partages d'expériences
- ✓ Auto-diagnostics
- ✓ Atelier en sous-groupes
- ✓ Mises en situation proposées (volontariat)

CONNAITRE LES MECANISMES ET EFFECTUER DES DISTINCTIONS

- ✓ Définitions : estime de soi – confiance en soi – affirmation de soi.
- ✓ Illustrations pour en saisir les incidences au quotidien.
- ✓ Faire le point pour soi-même.
- ✓ Repères au regard des situations vécues par le groupe.

RENFORCER SES BASES PERSONNELLES D'ESTIME DE SOI

- ✓ Tirer profit de ses expériences et reconquérir des ressources.
- ✓ Les attitudes propices à l'estime de soi.
- ✓ S'impliquer dans la relation à soi-même.
- ✓ Accroître son sentiment de sécurité intérieure.
- ✓ Rester en accord avec ses motivations et ses valeurs.

OSER S'AFFIRMER EN S'APPROPRIANT UNE POSTURE PLUS JUSTE VIS-A-VIS DES AUTRES

- ✓ Affirmation de soi : présentation des 4 attitudes.
- ✓ Conséquences des attitudes de fuite – manipulation et agressivité.
- ✓ Se situer pour mieux agir avec ses interlocuteurs.
- ✓ L'attitude assertive : définition et principes, bénéfiques au sein d'une équipe.
- ✓ Illustrations au travers des situations concernant le groupe.
- ✓ Prendre conscience de sa légitimité à son poste, se conforter dans ses possibilités de s'affirmer.

Mises en situation : basées sur le volontariat, elles ponctuent les journées en alternance avec les apports. L'intervenante reste garante d'une exploitation constructive et du respect de chacun.