





## Programme de la formation

## Se reconnecter à son estime de soi

-  Classe virtuelle
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 2 à 6 participants
-  À partir de 1 700 € HT / 2 040 € TTC par participant

## Description courte

Notre parcours n'est pas un long fleuve tranquille. Parfois, nous avons besoin de nous poser pour nous reconnecter à nous-mêmes et prendre soin de notre estime de nous.

Cette formation propose un moment pour se reconnecter à soi, à sa relation à soi et à celle aux autres. Retrouver un équilibre dans les échanges, savoir se valoriser et apprécier ses qualités et ressources, recevoir un compliment sans trouver cela "normal parce qu'on a juste fait son travail"... autant d'éléments qui composent cette formation.

## Et ce sont les stagiaires qui en parlent le mieux :

**Olivia** : "Tiphaine est une formatrice exceptionnelle, capable de provoquer de véritables prises de conscience. Elle transmet un contenu riche et profond, avec un impact que je crois durable, tant sur le plan professionnel que personnel. Je recommande vivement cette formation, incontournable pour tout consultant souhaitant renforcer son estime de soi."

**Emmanuelle** : "Excellente formation ! J'y ai découvert plus que je ne m'y attendais sur l'estime de soi (puisque j'y suis allée en aveugle sans savoir à quoi m'attendre) et tout se qui tourne autour : les antécédents, les pourquoi, les conséquences... Et puis, ce travail quotidien, pas à pas, à faire sur soi, pour arriver à maîtriser ces drivers et émotions connexes que je ne connaissais pas, mais qui sont ô combien réels. Cette formation n'est pas une solution miracle ; elle permet de conscientiser le rôle de l'estime de soi dans la vie professionnelle comme personnelle."

**Stéphanie** : "Formation très intéressante, avec des outils concrets pour mettre en évidence des axes de développement personnel et travailler dessus en vue de nourrir son estime de soi"

**Etienne** : "Formation très utile à recommander sans hésitation aux personnes qui cherchent à lever les freins à leur développement professionnel. Une vraie qualité de suivi par l'intervenante."

## Profil des participants

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi et gagner en aisance dans ses relations et dans sa posture professionnelle

## Prérequis

Etre prêt à s'investir et à partager avec le groupe.

Etre prêt à se challenger et à sortir de sa zone de confort.

Un document fil rouge est à remplir tout au long de la formation et à envoyer à la formatrice en fin de parcours

## Objectifs

Cette formation a pour objectif de donner des clefs pour renforcer sa posture professionnelle et son sentiment d'efficacité personnelle et professionnelle, gagner en assurance dans ses relations professionnelles et dans sa communication.

Pour cela, elle s'appuie sur le vécu des stagiaires et sur l'intelligence collective

## Aptitudes et compétences visées / attestées

- Définir et s'approprier les principes de l'estime de soi
- Distinguer ses ressources et ses freins pour mieux développer son estime de soi
- Développer une communication personnelle et des relations plus positives et valorisantes dans son quotidien professionnel
- Renforcer son estime de soi et son assertivité afin de se sentir plus aligné dans sa posture professionnelle

## Contenu

### • Estime de Soi & Connaissance de Soi (1 jour)

I : Définir l'estime de soi et ses caractéristiques

- Distinguer estime de soi de confiance en soi et autres concepts
- S'approprier les piliers de l'estime de soi

II : La connaissance de Soi au service de l'estime de Soi

- Explorer besoins, valeurs et motivations
- Identifier ses freins et leviers
- Investiguer ses émotions et l'impact sur l'estime de Soi

### • Estime de Soi & Parler de Soi (0.5 jour)

I : CommunicationS : réviser les fondamentaux

- Les types de communications et leur impact
- Ecoute active

II : Parler de ses valeurs, motivations & réussites

- Partager son Monde
- Partager & assumer ses succès

### • Estime de Soi & affirmation de Soi dans l'échange (0.5 jour)

I : Affirmation de Soi, assertivité : s'approprier les concepts

- Assertivité & auto-sabotage
- Commencer à dire non à bon escient

II : Gérer ses émotions lors des échanges

- Gérer la contradiction dans l'émotion
- Recevoir un compliment et l'accepter

## Pédagogie et organisation

- **Méthodes distanciel et E-learning:**
  - expositive et démonstrative
  - participative
  - brainstorming et exercices en sous-groupes, activités ludiques (jeux)
  - mises en situation
  - quiz et questionnaires
  - vidéos à regarder
  - Analyse transactionnelle
  - Intelligence émotionnelle
  - Feedback
- **Matériel pédagogique:** Teams, post it en ligne (Padlet ou wooclap), ParcOorOo

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- **Test de positionnement en amont (obligatoire) : oui**
- **Evaluation des acquis liées aux objectifs pédagogiques définis :**

Compétences	Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...)	Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage)	
S'approprier l'estime de soi	Exercices, questionnaires, quiz de fin de journée	80% au quiz de fin de journée (Wordwall), résultats des questionnaires et exercices en ligne, carnet de bord à remplir pour la fin de la formation	
Identifier ses ressources et freins			
Développer sa communication et ses relations			

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud) : oui

## Mode de validation

Attestation de fin de formation

## Modalités et délai d'accès

- **Durée, Dates et horaires de la formation : 14 heures au total - 2 jours (1 jour + 0.5 jour + 0.5 jour) – 7h + 3.5h + 3.5h**
- Lieu de la formation et accès: Distanciel
- Plateforme visioconférence Elearning et accès : Teams & ParcOorOo
- Conditions d'accueil : sur inscription
- Modalités d'inscription et délais d'accès : dernières inscriptions 3 jours avant le début de la formation pour avoir le temps d'effectuer le travail préparatoire (15 à 30 minutes selon les modules)
- Ouverture de la session à partir de 2 stagiaires

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Intervenant

**Tiphaine GRANGER, formatrice en développement RH et experte de la relation humaine**

- Master 2 en RH
- Certifiée coaching professionnel
- Certifiée en Intelligence Emotionnelle (EQ-i 2.0) & codéveloppement
- Certifiée au 101 en Analyse Transactionnelle & technicienne PNL
- Certifiée Cheffe de projet blended learning
- Plus de 20 ans d'expérience en animation et facilitation de groupe
- Expertise en posture professionnelle, relation humaine, gestion de carrière, bilan et bilan collectif, réflexion sur le projet professionnel