Développement des ressources personnelles en milieu professionnel

Au cours de cette formation, vous apprendrez à mieux gérer vos ressources personnelles à travers des thématiques telles que la gestion émotionnelle, de représentations, des systèmes de valeurs et de mise en action, dans l'objectif d'un équilibre personnel et collectif.

Formateur·rice(s) :

- Ophélie Glachet

Objectifs visés

- Apprendre à reconnaître les bases de la confiance en soi et comment elle se développe
- Apprendre à faire la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi
- Déterminer son socle de valeurs et de limites
- Prendre conscience de ses forces et faiblesses
- Identifier les expérience de vie qui ont contribué au développement de son estime de soi
- Mesurer son niveau d'estime de soi
- Développer son estime de soi et sa confiance en soi

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Introduction “L'importance du regard que nous portons sur nous-même”
- Je prends conscience du regard que je me porte et de mon parcours de vie
- Pause méridienne
- Je réalise trois exercices pour apprendre à mieux me connaître
- Evaluation du niveau d'estime de soi et feedback

Journée 2

- J’apprends à reconnaître les bases de la confiance en soi et comment elle se développe
- J’identifie les obstacles qui m’empêchent d’avoir confiance en moi
- J’apprends à faire la différence entre l’estime de soi et la confiance en soi
- Pause méridienne
- Exercice 1 : Je change mes croyances limitantes
- Exercice 2 : J’apprends à reconnaître et à accepter les signes de reconnaissance
- Exercice 3 : J’apprivoise les critiques constructives
- Je découvre et je m'entraîne à l'auto-empathie et à la compassion pour soi

Informations complémentaires

Durée : 14 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

- Pas de pré-requis spécifique.

Public concerné : 3 collaboratrices de l'entreprise 1+1=3, votre assistantes (télésecrétaires).