

# 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** : 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 expériences 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
- Pause
- 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

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

- Pause
- 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
- Pause
- 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 :** 13.25 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :** Pas de pré-requis spécifique.

**Public concerné :** 4 collaboratrices de l'entreprise 1+1=3, votre assistantes (télésecrétaires).

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État