

Stage N°R51EX00020 - Session N°2024-00001

DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI

Du 15/10/2024 au 15/10/2024 (1 jour)

Lieu de formation : Distanciel

Organisateur : DRFC Grand Est

Public visé :

Toute personne souhaitant cultiver sa confiance pour augmenter son efficacité professionnelle

Objectifs :

Mieux se connaître pour être soi-même et assumer sa personnalité
Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi

Contenu :

Apprendre à être soi-même et à s'assumer
?!T!Découvrir son profil de personnalité et son identité professionnelle
?!T!Reconnaître son importance et sa singularité
?!T!Comprendre quels sont ses atouts et ses points de vigilance
?!T!Savoir tirer parti de ses forces naturelles
?!T!Identifier sa stratégie de réussite
?!T!Apprendre à assumer son profil
Renforcer sa confiance en soi
?!T!Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
?!T!S'appuyer sur ses succès
?!T!L'art du recadrage : apprendre à transformer le négatif en positif
?!T!La relation aux autres, source de confiance en soi
?!T!Savoir gérer les comparaisons
?!T!Bâtir les fondations de l'estime de soi

Méthode pédagogique :

?!T!Alternance d'apports théoriques, méthodologiques consultant et des stagiaires.
?!T!Nombreux échanges avec les participants notamment sur leur expérience.
?!T!Atelier de travail pour transformer positivement l'énergie du stress

Observations :

?!T!Identifier ses critères de motivation et ses valeurs profondes pour s'épanouir
?!T!La roue de la performance : la gestion de la confiance en soi dans le sport de haut niveau
?!T!Savoir prendre des risques et rebondir face aux échecs
?!T!Savoir gérer son stress, ses peurs et ses angoisses

Nombre de places disponibles : 8

Période d'inscription : du 17/04/2024 au 08/10/2024

Contact : GILLET Alain - formco.draaf-grand-est@agriculture.gouv.fr