

Formation : Renforcer l'estime de soi pour gagner en efficacité professionnelle

Levez vos freins internes pour libérer votre potentiel

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. ESO

Prix : 1590 € H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Clé en main

Blended

Formation éligible au financement Mobilités

Vous souhaitez renforcer votre confiance en vous pour gagner en efficacité professionnelle ? Cette formation vous aidera à développer une vision positive et solide de vous-même, et à améliorer vos interactions professionnelles et personnelles. Vous apprendrez à mieux gérer vos émotions, à ajuster vos attitudes et vos décisions, à affirmer vos besoins et à renforcer votre assertivité.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Évaluer l'estime de soi et comprendre son impact sur les relations personnelles et professionnelles
- ✓ Identifier et neutraliser les croyances limitantes et les pensées négatives
- ✓ Gérer ses émotions pour renforcer l'estime de soi
- ✓ Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
- ✓ Affirmer ses besoins et pratiquer une communication assertive

Public concerné

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi

Prérequis

Aucun

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Autodiagnostic
- Réflexions de groupe et individuelles Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant tâches prioritaires et objectifs
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

Programme de la formation

1 Comprendre et s'approprier les principes de base de l'estime de soi

Compétences visées

- Identifier les origines de l'estime et de la confiance en soi
- Évaluer sa valeur personnelle intrinsèque et extrinsèque
- Maintenir une estime de soi positive au quotidien et en mesurer les conséquences
- Prêter attention aux signaux internes et externes d'une bonne estime de soi
- Reconnaître les liens entre l'estime de soi et les émotions

Activités pédagogiques

- Brainstorming : définition des concepts clés et des enjeux liés à l'estime de soi
- Autodiagnostic : évaluation de son niveau actuel d'estime de soi et de confiance en soi
- Exercice : étude des positions de vie dans des situations variées
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

Outils et méthodes

- Autodiagnostic

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

2 Renforcer son estime de soi en améliorant sa propre image

Compétences visées

- Définir et façonner une nouvelle image de soi
- Apprendre à s'accepter et à se respecter sans jugement
- Affirmer sa personnalité et mettre en avant ses atouts
- Utiliser ses réussites et ses échecs comme des leviers
- Surmonter ses blocages personnels
- Se libérer de l'influence du passé

Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : analyse des comportements et des attitudes pour s'appuyer sur ses qualités
- Autodiagnostic : identification des messages inconscients qui conditionnent ses comportements
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Autodiagnostic

3 Développer l'estime de soi

Compétences visées

- Modifier les croyances nuisibles à l'estime de soi
- Gérer son anxiété et renforcer le sentiment de sécurité
- Actionner ses leviers de motivation pour évoluer
- Assumer la responsabilité de ses expériences pour progresser
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels

Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : identifier les facteurs de motivation pour atteindre ses objectifs
- Exercice : repérer et confronter ses croyances limitantes et définir de nouveaux objectifs
- Mise en situation : exercice de projection sur la réalisation d'objectifs fixés
- Enrichissement du plan d'action individuel

4 Réguler les émotions qui affectent l'estime de soi

Compétences visées

- Susciter des émotions positives et dynamisantes
- Gérer les émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser les pensées négatives spontanées
- Faire face à des situations anxiogènes avec calme et assurance

Activités pédagogiques

- Brainstorming : identifier les émotions primaires et les besoins associés
- Réflexion individuelle : identifier et réguler les pensées automatiques et comportements inadaptés
- Exercice : gérer ses émotions par la relaxation et l'imagerie mentale
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de respiration et de relaxation

5 S'appuyer sur son estime personnelle pour s'affirmer

Compétences visées

- Combattre les tendances à l'évitement et à la fuite
- Formuler des critiques constructives et poser des limites
- Oser dire non de manière assertive

Activités pédagogiques

- Exercice : mise en pratique de l'écoute active en binôme
- Autodiagnostic : analyse des comportements face à la fuite, l'agressivité ou la manipulation
- Mise en situation : simulation de situations réelles ou fictives pour s'affirmer et poser des limites
- Finalisation du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques d'écoute active
- Techniques de développement de l'assertivité
- Test de Thomas Gordon
- Méthode DESC

Options

Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning développement personnel](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 30 mars, 1 juin, 1 juin, 1 juin, 3 août, 3 août, 5 oct., 5 oct., 17 déc.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 30 mars, 1 juin, 3 août, 5 oct., 17 déc.

LYON

2026 : 1 juin, 3 août, 5 oct.

AIX-EN-PROVENCE

2026 : 1 juin, 5 oct.

BORDEAUX

2026 : 1 juin, 5 oct.

LILLE

2026 : 1 juin, 5 oct.

NANTES

2026 : 1 juin, 3 août, 5 oct.

STRASBOURG

2026 : 1 juin, 5 oct.

TOULOUSE

2026 : 1 juin, 5 oct.