

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

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

Prix : 1360 € H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Blended

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
- ✓ Affirmer ses besoins et pratiquer une communication assertive

## Public concerné

Toute personne souhaitant renforcer son estime de soi

## Prérequis

Aucun

## 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.

## Programme de la formation

### 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.

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

- Autodiagnostic
- Brainstorming : définition des concepts clés et des enjeux liés à l'estime de soi
- Identifier les origines de l'estime et de la confiance en soi
- Évaluer sa valeur personnelle intrinsèque et extrinsèque
- 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
- 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
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning
- Reconnaître les liens entre l'estime de soi et les émotions

## 2 Renforcer son estime de soi en améliorant sa propre image

- Autodiagnostic
- Définir et façonner une nouvelle image de soi
- Réflexion individuelle : analyse des comportements et des attitudes pour s'appuyer sur ses qualités
- Autodiagnostic : identification des messages inconscients qui conditionnent ses comportements
- Apprendre à s'accepter et à se respecter sans jugement
- Affirmer sa personnalité et mettre en avant ses atouts
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Utiliser ses réussites et ses échecs comme des leviers
- Surmonter ses blocages personnels
- Se libérer de l'influence du passé

## 3 Développer l'estime de soi

- Modifier les croyances nuisibles à l'estime de soi
- Réflexion individuelle : identifier les facteurs de motivation pour atteindre ses objectifs
- Exercice : repérer et confronter ses croyances limitantes et définir de nouveaux objectifs
- Gérer son anxiété et renforcer le sentiment de sécurité
- Mise en situation : exercice de projection sur la réalisation d'objectifs fixés
- Actionner ses leviers de motivation pour évoluer
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Assumer la responsabilité de ses expériences pour progresser
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels

### 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'émergence 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](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

#### 4 Réguler les émotions qui affectent l'estime de soi

- Brainstorming : identifier les émotions primaires et les besoins associés
- Susciter des émotions positives et dynamisantes
- Techniques de respiration et de relaxation
- Gérer les émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Réflexion individuelle : identifier et réguler les pensées automatiques et comportements inadaptés
- Exercice : gérer ses émotions par la relaxation et l'imagerie mentale
- Canaliser les pensées négatives spontanées
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Faire face à des situations anxiogènes avec calme et assurance

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

- Combattre les tendances à l'évitement et à la fuite
- Exercice : mise en pratique de l'écoute active en binôme
- Techniques d'écoute active
- Techniques de développement de l'assertivité
- Formuler des critiques constructives et poser des limites
- Autodiagnostic : analyse des comportements face à la fuite, l'agressivité ou la manipulation
- Test de Thomas Gordon
- Mise en situation : simulation de situations réelles ou fictives pour s'affirmer et poser des limites
- Oser dire non de manière assertive
- Méthode DESC
- Finalisation du plan d'action individuel

### 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.

### Dates et lieux

#### CLASSE À DISTANCE

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

#### PARIS LA DÉFENSE

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