

# Estime de Soi & Efficacité Professionnelle

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
ou 14h00-18h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

L'estime de soi et l'efficacité professionnelle sont étroitement liées. Une bonne estime de soi peut améliorer votre performance au travail, tandis que le succès professionnel peut, à son tour, renforcer votre estime de soi.

Ces deux aspects s'influencent mutuellement.

Redéfinir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d'un sentiment positif de vous-même est un processus puissant qui peut transformer votre vie personnelle et professionnelle.

Cette formation vous aide à redéfinir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d'un sentiment positif de vous-même. Elle vous donne les moyens pratiques d'améliorer en profondeur votre estime de vous, notamment lors de situations relationnelles délicates, d'augmenter votre efficacité professionnelle et votre bien être quotidien.

## **Public**

Toutes les personnes qui souhaitent travailler sur leur potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi.



## **Objectifs pédagogiques**

- Évaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
- Développer l'affirmation de soi et une communication assertive

## 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 pédagogiques

- Exposé interactif
- Tests
- Exercices
- Mises en situation actives
- Analyses
- Elaboration d'un plan d'action individuel



## Programme de la formation

### 1) S'approprier les principes de l'estime de soi

- Connaître les sources de l'estime et de la confiance en soi.
- Evaluer sa valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque.
- Maintenir une valeur personnelle positive.
- Prêter attention aux signaux internes et externes d'une bonne estime de soi.
- Mesurer les conséquences du niveau d'estime de soi sur son quotidien.
- Saisir le lien entre estime de soi et émotions.

*Travaux pratiques : Questionnaire d'évaluation " Estime de soi et confiance en soi ".*

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

- Définir et façonner une nouvelle image de soi.
- S'accepter soi-même et se respecter sans se juger.
- Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur.
- Considérer réussites et échecs comme des feedbacks.
- Surmonter ses blocages personnels.
- Se libérer de l'influence de son propre passé.

*Travaux pratiques : Identifier et analyser les différents aspects de sa personnalité: attitudes et comportements. Etudier comment s'appuyer davantage sur ses qualités.*

### 3) Développer l'estime de soi

- Modifier les croyances nuisibles à l'estime de soi.
- Réguler son anxiété et son sentiment d'insécurité.
- Actionner ses leviers de motivation pour évoluer.
- Devenir responsable de ses expériences pour progresser et s'enrichir.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

*Travaux pratiques : Identifier ses facteurs de motivation et de responsabilisation pour atteindre ses objectifs.*

### 4) Réguler les émotions impactant l'estime de soi

- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser ses pensées spontanées nuisibles.
- Gérer les situations et les comportements anxieux.

*Travaux pratiques : Identifier et réguler ses pensées automatiques et ses comportements inadaptés pour une bonne estime de soi.*

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

- Détecter les signaux non verbaux et analyser les paramètres de la voix de ses interlocuteurs grâce à l'écoute active.
- Combattre les tendances à la fuite.
- Émettre des critiques constructives.
- Poser un cadre et des limites pour oser dire non.
- Identifier l'auto-sabotage pour s'en prémunir.

*Travaux pratiques : Entraînement aux méthodes et outils de l'assertivité : poser le cadre, tenir compte de ses valeurs, émettre des feed-backs avec efficacité et en recevoir en toute sérénité.*

### 6) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.
- Élaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.

*Travaux pratiques : Concevoir son plan d'action individuel de développement de l'estime de soi.*