10 - L'ESTIME DE SOI

Objectifs opérationnels
- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Savoir affirmer sa personnalité, sa fonction comme son travail
- Savoir faire preuve d'enthousiasme et se distancier de situations difficiles
- Acquérir des méthodes et des outils pour contrôler ses émotions
- S'entraîner à générer un mental positif et se focaliser sur la réussite de ses projets

Objectifs de formation
- Comment je me vois, comment les autres me voient : analyse des représentations
- Apprendre à développer son assurance en repérant ses freins, craintes, inhibitions, etc.
- Apprendre à oser se mettre en valeur par une meilleure expression verbale et corporelle
- S'approprier les diverses attitudes favorisant la confiance en soi,, la maîtrise émotionnelle, et l'échange sincère
- Prendre conscience de l'état interne à acquérir pour être à l'aise avec soi-même et donc avec les autres
- Savoir se projeter de façon constructive dans la réalisation d'objectifs enthousiasmants

Programme pédagogique détaillé

JOUR 1

MATIN
- Faire de notre corps un allié
  - Comment notre corps révèle nos émotions et nos tensions
  - Les émotions de base
  - L'intelligence émotionnelle :
    - savoir reconnaître ses propres émotions et les analyser
    - savoir les gérer quand elles ont un effet perturbateur
    - pouvoir mettre ses émotions au service d'un but
    - être capable de reconnaître les émotions des autres et de les partager (empathie)
    - être capable d'agir sur les émotions des autres.
  - Prendre conscience de la relation entre les émotions – les sensations – les pensées – les comportements – les contextes
  - Les états limitants et les états ressources
  - Pouvoir s'exprimer et communiquer avec une gestuelle corporelle « juste »
  - A faire et à ne pas faire : astuces et conseils
  - Les bienfaits d'un comportement à connotation positive

En pratique : Alternance d'apports théoriques et d'études de cas

APRES-MIDI
- La hiérarchie des valeurs et des besoins :
  - Déterminant l'image de moi-même et mon action sur le monde

- Comment je détermine ce qui est important
- Comment je construis mes priorités

- Le bien-fondé de la reconnaissance de ses limites professionnelles et humaines
  - Savoir repérer ses limites - Savoir accepter ses limites
  - Savoir marquer ses limites
  - La capacité de faire respecter ses limites et de régler ses conflits

En pratique : Alternance d'apports théoriques et d'études de casEtude de cas concrets issus de la réalité des participants – échange d'expériences
Travail sur les outils et les comportements facilitateurs
Mises en situation filmées et analyse en groupe

JOUR 2

MATIN

- Comment je me vois / Comment les autres me voient
  - Le rôle du paraître dans notre société : les effets et les limites
  - Mieux se connaître pour s'accepter et transformer ses défauts en avantages
  - Image perçue / transmise : le lien entre ce que « je suis » et mon apparence
- Une communication vivante pour des relations vivantes
  - Mettre en valeur sa personnalité et son originalité
  - La présence à soi-même / la présence aux autres / la présence au monde
  - Comment exprimer son charisme personnel ?
  - On n'a qu' « une chance de faire une bonne première impression » !
- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas
- Mises en situation filmées et analyse en groupe

APRES-MIDI

- Nos manières d'investir les relations
  - Les différentes positions relationnelles
  - L'impact des émotions : quand et comment les contrôler, quand et comment les laisser s'exprimer
  - La notion de distance juste et adaptative
  - La culpabilité et la responsabilité
  - Les renoncements nécessaires

En Pratique

- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas
- Exercices de distanciation émotionnelle et de visualisation positive
- Mises en situation filmées et analyse en groupe

Techniques et élaboration d'un contrat avec soi-même pour évoluer positivement.
Elaboration des plans d'actions que les participants auront à mettre en acte pendant l'intersession.

JOUR 3

Analyse et discussions autour des expériences vécues lors de l'intersession. Reprise de certains éléments à partir de cas concrets en fonction de la réussite ou pas des objectifs des plans d'action.

MATIN

- Pour en finir une bonne fois avec les croyances limitantes
    - Quelles sont nos croyances limitantes ? Repérer les « étiquettes » acceptées ou subies qui freinent la libération du potentiel de chacun.
    - Trouver, retrouver ou entretenir un état d'esprit favorable à la vitalité, à l'audace.
    - Comment, en retrouvant le goût du « jeu », réactiver celui du « je » ?
    - Se fixer des objectifs, déclencher des « déclics » et tirer partie de ses succès
- Libérer l'enthousiasme créateur
    - Expérimenter que « les pessimistes voient une difficulté dans chaque opportunité. Les optimistes voient une opportunité dans chaque difficulté. » Abraham Lincoln
    - Activer les trois rouages de l'audace.
    - Quelles sont les lois du succès ? Comment les mettre en pratique ?
    - Oser faire le choix d'être Auteur-Compositeur-Interprète de sa vie.

<u>En Pratique</u>

- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas
- Exercices de créativité
- Mises en situation filmées et analyse en groupe

APRES-MIDI

- Oser se plaire à soi pour mieux déployer tout son potentiel
    - Déterminer les ressources internes et externes à mobiliser pour oser libérer et accroître son potentiel et sa créativité
    - Etre en harmonie avec soi-même et avec le monde : la clé du succès
- Bouger dans sa tête et dans son corps, libérer ses ressources pour conserver forme, humour et inventivité.
    - Imaginer l'avenir : mettre en œuvre sa vision
    - Lâcher prise : se focaliser sur l'essentiel et prendre du recul

<u>En Pratique</u> : Alternance d'apports théoriques et d'études de cas
Exercices de créativité
Mises en situation filmées et analyse en groupe