



FORMATION EN PRÉSENTIEL

IMPACT DE L'ESTIME DE SOI SUR LA PERFORMANCE

Dernière mise à jour le 10/05/2021.

OBJECTIF

Adopter une posture active et créative afin de trouver un sens satisfaisant à sa réalité.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Connaître les fondamentaux de l'estime de soi
- Etre capable d'utiliser quelques techniques régulatrices du stress
- Savoir identifier et satisfaire ses besoins fondamentaux

PUBLIC CONCERNÉ

TOUT PUBLIC

Tarif

350 € NET
par participant

Réf.

PRO-000008

Contact

0760429093
i.dazet@formation-st-pierre.fr
www.formation-st-pierre.fr

PRÉ-REQUIS

- aucun



Niveau

niveau V



Modalité

Présentiel



Effectif par session

8 mini > 20 maxi



Durée

14 heures / 2 jour(s)



PROGRAMME

1 ère journée

L'acceptation de soi

Sophro-expérience : Je suis là ici et maintenant.

Séquence de jeu : A l'écoute de ma voix intérieure.

Le langage de soi

Apport théorique : Parlez-vous cerveau ?

Communication Non Violente CNV : les 4 points clés.

Séquence de jeu : Je m'affirme et partage.

Séquence de jeu : Mes verbes favoris.

L'image de soi

Balade sensorielle : Mettons de la présence dans nos sens !

Séquence de jeu : Le réveil des émotions.

Séquence de jeu : Penser et panser.

L'affirmation de soi

Séquence de jeu : Savoir dire oui, savoir dire non.

Krav Maga expérience : Prendre confiance en soi, s'initier aux techniques de self defense.

2 ème journée

L'affirmation de soi (suite)

L'hypnose un outil de reconnection à soi...

Hypno-expérience : La construction du lieu ressource, l'ancrage.

Le système des valeurs

Séquence de jeu : Les valeurs.

Activation : Le switching → équilibrage des énergies.

La foi en soi

Sophro-expérience : La marche phronique.

La connaissance de soi

Activation : Le méridien conception.

Activation : L'intégration cérébrale.

La confiance en soi

Hypno-expérience : Toujours plus loin....

Coaching : Nourrir les 4 sources de plaisir au quotidien.

Séquence de jeu : Les petits pas de plus...

LES PLUS

Du recentrage à la posture active, découvrez comment développer de nouvelles capacités.



INTERVENANT(S)

Coachs certifiés

ÉVALUATION

Jeux de rôle avec mise en situation

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation