FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

L'estime de soi (2 jours)

Le 19/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les bases de l'estime de soi.
- Cultiver l'auto-acceptation et la bienveillance envers soi-même.
- Développer des compétences pour faire face aux critiques et aux échecs.
- Renforcer les relations positives et la communication assertive.
- Identifier et développer ses forces et talents uniques.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Matin**Introduction à l'estime de soi**

- Présentation des objectifs et de la structure du programme
- Définition de l'estime de soi et de son importance
- Exploration des facteurs qui influencent l'estime de soi

Comprendre les bases de l'estime de soi

- Identification des croyances limitantes et des pensées négatives
- Introduction aux concepts d'autocompassion et de résilience
- Techniques pour identifier et changer les schémas de pensée négatifs

Après-midiCultiver l'estime de soi à travers l'auto-acceptation

- Exploration de l'importance de l'acceptation de soi
- Pratiques d'auto-acceptation et de bienveillance envers soi-même
- Exercices pour renforcer l'amour-propre et l'estime de soi

Gérer les critiques et les échecs

- Apprentissage de la résilience face aux critiques et aux échecs
- Techniques pour transformer les critiques en opportunités de croissance
- Stratégies pour surmonter les échecs et rebondir

JOUR 2

MatinDévelopper des relations positives

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- L'impact des relations sur l'estime de soi
- Techniques de communication assertive pour établir des relations saines
- L'importance de l'écoute active et de l'empathie

Identifier et renforcer ses forces et ses talents

- Exploration des forces personnelles et des talents uniques
- Stratégies pour développer et mettre en valeur ses compétences
- Exercices pour renforcer la confiance en ses capacités

Après-midi

Fixer des objectifs et persévérer

- Établissement d'objectifs réalistes et alignés avec ses valeurs
- Techniques pour maintenir la motivation et persévérer face aux obstacles
- Planification des étapes pour atteindre ses objectifs

Consolidation et plan d'action

- Récapitulation des concepts clés abordés pendant la formation
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour continuer à développer son estime de soi

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public
Le contenu et l'approche pédagogique seront adaptés au public concerné afin de garantir une bonne transmission de connaissances

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation en présentiel au sein de vos locaux ou en salle de formation dans la ville de votre choix
- Formation à distance sur l'outil de votre choix (Zoom ou Google Meet)
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée

- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- **Pendant la formation** :
  - Quizz
  - Interactivité à partir d'illustrations, croquis, schémas,...
  - Photos de situation de travail qui pourront être fournies par le donneur d'ordre
- **Après la formation :**
  - Fourniture d'un résumé pratique sous forme d'une fiche synthétique au format PDF imprimable au format A4 standard
  - Le baromètre social
  - Livraison d'un enregistrement vidéo du module à destination du service formation

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Quizz, études de cas réels, approche concrète et utile au quotidien des agents concernés
- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.