

L'estime de soi en 1 journée

Le 08/09/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Evaluer 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

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.

Comprendre l'Estime de Soi

- Introduction aux concepts d'estime de soi, d'auto-évaluation et de leurs impacts sur la vie personnelle et professionnelle.
- Exploration des liens entre estime de soi et environnement relationnel.

Évaluer son Estime de Soi

- Méthodes pour évaluer objectivement son estime de soi.
- Identification des domaines de force et des axes d'amélioration.

Limiter les Effets Négatifs

- Stratégies pour identifier et limiter les fausses croyances et sentiments négatifs.
- Techniques pour contrer les pensées automatiques négatives et renforcer les pensées positives.

Gestion des Émotions

- Exercices pratiques pour identifier les émotions influençant l'estime de soi.
- Méthodes pour gérer les émotions difficiles et renforcer les émotions positives.

Développement de l'Affirmation de Soi

- Techniques pour développer l'affirmation de soi sans agressivité.
- Pratiques d'expression des besoins et des opinions de manière constructive.

Communication Assertive

- Principes de la communication assertive.
- Exercices pratiques pour améliorer la clarté et l'efficacité dans la communication.

**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



Plan d'Action Personnel

- Développement d'un plan d'action individuel pour continuer à travailler sur l'estime de soi après la formation.
- Ressources supplémentaires et conseils pour un développement continu.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

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

7 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,...

**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

- 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.



**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