

Présentation de la formation BOOSTER L'ESTIME DE SOI

Durée : 1 journée 7H

Effectif de 8 à 10 personnes

Tarif : 110€ HT par personne

Modalité : présentiel

Objectifs de la formation

- Identifier l'estime de soi
- Analyser qui je suis
- Utiliser les techniques pour augmenter l'estime de soi
- Expérimenter les 7 critères fondamentaux pour augmenter et pérenniser l'estime de soi

Modalité de suivi et d'évaluation

- Livret de formation fourni par KOACHIN.GP-M
- Questionnaire d'évaluation de sortie de formation
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire à froid (1 mois après)

Inscription

- En ligne :

<https://koachingpm.com/contact/>

- Par téléphone :

05 90 10 40 67

- Mail: contact@koachingpm.com

La programmation des formations s'effectue en intra ou en interentreprises.

Le choix reste libre et en fonction des besoins des clients. La programmation formations 2026 prévisionnel est à venir.

Possibilité d'accès à la formation sous 15 jours



Public visé



Tout publics

Prérequis



Choisir de comprendre qu'est-ce que l'estime de soi vraiment

Profil de l'animateur



Ananssa DEVOUTON

Coach personnel et professionnel spécialisée en neurosciences appliquées

BOOTER L'ESTIME DE SOI (JE SUIS)

Programme de la formation

Modules	Durée
Definir l'estime de soi	35 min
Identifier les clés et les piliers de l'estime de soi	55 min
Qui suis-je	60 min
Analyser mes erreurs et mes réussites	50 min
Découvrir et utiliser les différents outils pour booster votre estime	50 min
Découvrir et s'approprier les critères fondamentaux pour augmenter et péreniser votre estime	2H30
Discussion libre et cloture	30 min
VOLUME HORAIRE TOTAL	7H



Accessibilité



Accessible aux personnes en situation de handicap

Contactez-nous



05 90 10 49 67



www.koachingpm.com



contact@koachingpm.com



121 Rue des Galets, 97125 Bouillante

Méthodes & moyens matériels mobilisés

- Les séquences se composent sous forme de présentation de clés suivies d'utilisation d'outils de l'assertivité avec des mises en situations et débriefing.
- Un livret stagiaire vous est remis en début de formation et vous accompagne.
- Des vidéos et slides sont projetés, des références iconographiques appuient les énoncés, ainsi qu'une bibliographie vous sont communiqué pour vous guider à la suite de la formation, si nécessaire.
- Des outils vous seront transmis pour vous aider dans le quotidien
- Un auto diagnostic sera proposé afin d'identifier vos propres comportements.
- Les formateurs sont issus du monde professionnel expérimentés