

Développer son Estime de Soi



2 jours – 14 heures

290 euros

Les + formation :

Pour avancer dans sa vie personnelle et professionnelle !!

Une bonne estime de soi facilite la réussite professionnelle ou personnelle. en effet, la vie d'aujourd'hui nécessite encore plus de s'estimer et de s'affirmer : savoir s'affirmer et être en accord avec soi-même... afin de vivre plus pleinement, se faire respecter, faire ses choix en fonction de ses valeurs et savoir relever les défis de la vie !!



Bonus formation :

Chaque participant à cette formation bénéficie, **EN PLUS** et **GRATUITEMENT**, d'un exercice personnalisé pour améliorer son efficacité au travail.

Lieux et dates

Lyon :

4 et 5 novembre 2013
7 et 8 janvier 2014

Valence :

4 et 5 février 2014
4 et 5 mars 2014

Grenoble

3 et 4 décembre 2013

**Autres lieux et dates,
nous contacter**

Pré-requis : être motivé(e) pour faire un travail sur soi

Profil : tous les particuliers et les professionnels souhaitant développer son estime de soi.

Objectifs :

- ❖ Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- ❖ Comprendre quels sont les leviers pour développer son estime de soi
- ❖ Identifier ses valeurs et vivre en adéquation avec elles

Programme :

1) S'approprier les mécanismes de l'estime de soi:

- ✓ Les composantes de l'estime de soi
- ✓ Les 4 grands types d'estime de soi: Faire le point pour soi-même.
- ✓ Cultiver son processus d'évolution personnelle.

2) Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- ✓ Les 9 clefs de l'estime de soi

3) S'estimer pour se développer et avoir confiance

- ✓ Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- ✓ Alignement des niveaux de DILTS
- ✓ Les niveaux d'apprentissage



Économisez 5 à 10% en réglant cette formation Clés-En-Main avec les Chèques-Prestations[®] ISRI[®]

