

## L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE.

Comprenez l'impact de l'estime de soi sur votre réussite, apprenez à valoriser vos compétences, à faire face aux critiques, à renforcer votre communication et à développer une vraie résilience face aux défis professionnels.

### Durée

21.00 heures (3.00 jours)  
Formation 100% synchrone

### Profils des apprenants

Toute personne souhaitant améliorer son estime de soi et son efficacité professionnelle.



### Prérequis

Aucun prérequis.

### Accessibilité et délais d'accès

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e par notre service commercial.

Délai d'accès : 3 semaines.

Processus : recueil de besoin, validation prérequis (Entretien et diagnostic initiaux pour adapter le parcours et valider le projet), devis/convention, convocation.


Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

Contact référent Handicap : [maud.hoffmann@axio-formation.com](mailto:maud.hoffmann@axio-formation.com)

### Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, autoévaluation finale.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- 
- Comprendre l'importance de l'estime de soi dans le contexte professionnel.
  - Reconnaître et valoriser ses compétences et ses réussites.
  - Gérer les critiques et les échecs de manière constructive.
  - Améliorer la communication et l'affirmation de soi.
  - Développer la résilience professionnelle grâce à une estime de soi renforcée.

# CONTENU DE LA FORMATION



Team

## Module 1 : Comprendre l'estime de soi

- Définir l'estime de soi et mesurer son impact sur le bien-être professionnel
- Identifier les facteurs internes et externes qui influencent l'estime de soi
- Analyser les liens entre estime de soi, engagement et performance au travail

## Module 2 : Reconnaître et valoriser ses compétences

- Identifier ses forces et compétences clés
- Utiliser des techniques d'autoreconnaissance pour renforcer la confiance
- Mettre en valeur ses réussites professionnelles pour consolider l'estime de soi

## Module 3 : Gérer les critiques et les échecs de manière constructive

- Adopter des techniques pour accueillir et traiter les critiques de manière positive
- Transformer les échecs en opportunités d'apprentissage et de progression
- Développer une vision constructive face aux challenges professionnels

## Module 4 : Communiquer et s'affirmer avec confiance

- Comprendre l'impact de l'estime de soi sur la communication
- Utiliser des techniques d'expression assertive adaptées aux situations professionnelles
- Mettre en place des stratégies pour instaurer une communication positive et sereine

## Module 5 : Développer sa résilience professionnelle

- Renforcer sa capacité à faire face aux défis du quotidien
- Gérer le stress et la pression pour préserver son équilibre
- Utiliser l'estime de soi comme levier durable de résilience et de performance



# ORGANISATION DE LA FORMATION

## Équipe pédagogique

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers. Axio Formation repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel.

Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud: [maud.hoffmann@axio-formation.com](mailto:maud.hoffmann@axio-formation.com)

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: [emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com](mailto:emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com)

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e. par notre service commercial. Délai d'accès : 3 semaines

## Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : • Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation • Documents supports de formation projetés • Etudes de cas concrets • Quizz et activités collectives en salle • Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- **En distanciel** : • Classes virtuelles via l'interface Digiforma ou Livestorm • Support de formation partagé; Activités d'entraînement en synchrone

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement
- Autoévaluation de niveau en début de formation et fin de formation
- Evaluations d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid



**FORMATION ÉLIGIBLE AU OPCO !**