

**DVP-10**

# IMAGE DE SOI : TRAVAILLER SON ESTIME PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

*A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :*

- Développer son potentiel en maîtrisant son image
- Mieux se connaître pour augmenter l'affirmation de soi et la confiance en soi
- Identifier les clés de votre réussite en mobilisant ressources et talents
- Acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux défis
- Mieux communiquer en s'affirmant dans son rôle et ses convictions
- « Deviens qui tu es », trouver son style pour donner une bonne image de soi et une première impression favorable

## CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Appréhender les outils pour prendre connaissance de soi**
  - ✓ Découvrir ce que signifie estime de soi, image de soi, et confiance en soi
  - ✓ Comprendre l'importance de « l'image de soi » d'un point de vue personnel et professionnel
- **Accepter ses capacités, ses limites et ses défauts avec positivité**
  - ✓ Apprendre à mettre en avant ses talents pour mieux se vendre
  - ✓ Appréhender les clés pour définir son objectif et son projet de vie
  - ✓ Identifier les fuites d'énergie, les différents types de peurs et de stress
  - ✓ Stabilité et changement, comment gérer le paradoxe ?
  - ✓ Connaître le modèle « i d é a l »
- **Adopter la notion d'affirmation de soi (mises en situation pratique)**
  - ✓ Accroître son leadership et son charisme en développant sa confiance en soi et l'affirmation de soi
  - ✓ Développer ses savoirs : dire NON - demander - donner
  - ✓ Prendre conscience des jeux de manipulation et savoir les déjouer
  - ✓ Identifier ses axes d'apprentissage par le carré fondamental
  - ✓ Savoir composer avec ses émotions - maîtriser l'intelligence émotionnelle

- **Assimiler les clés pour valoriser son image de soi (mise en situation pratique)**
  - ✓ Comprendre l'impact qu'exerce son image sur soi et sur les autres
  - ✓ Définir si son image contribue ou non à se mettre en valeur
  - ✓ S'exercer à se mettre en scène en restant authentique
- **Savoir communiquer avec aisance (mises en situation pratiques)**
  - ✓ Tester son **assertivité** par rapport à d'autres attitudes (fuite, agressivité...)
  - ✓ Mesurer ses propres résistances au changement pour s'adapter plus sainement
  - ✓ Trouver son style d'orateur en s'appuyant sur ses atouts naturels
  - ✓ Mettre en valeur ses spécificités personnelles
  - ✓ Savoir comment mettre en scène ses propres discours
  - ✓ Gérer son trac et son appréhension lors d'une prise de parole en public

## **PUBLIC CIBLE :**

Tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant faire du **développement personnel**

## **DUREE DE LA FORMATION :**

03 journées de 8 heures chacune

## **ANIMATEUR :**

Formateur spécialisé