

DVP-30

VALORISER SON 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 CONCERNE :

- Tout le monde

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience