



Accompagnement
Conseil & Formation

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 72 01242 72
N° SIRET : 503 468 944 00023 – APE 8559A

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MIEUX COMMUNIQUER DANS L'ENTREPRISE : Développer son Efficacité Personnelle par une Attitude Positive

■ Objectifs

- A l'issue de la formation le participant doit :
 - Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences
 - Développer une Attitude Positive au Quotidien
 - Tirer parti de ses Erreurs

TOSA® Centre
Agréé



Certificat de Compétences
en Entreprise
CCI FRANCE



■ Programme

Développer une Image Positive de Soi

Identifier ses qualités personnelles et professionnelles
Se situer dans son Environnement Professionnel et évaluer son
Potentiel d'Evolution
Reconnaître ses lacunes, ses compétences et ses ressources.
Croire en ses capacités

Savoir transformer ses Difficultés en Objectif

Persister dans l'effort malgré les obstacles
Accepter le droit à l'erreur

Maîtriser les outils de l'Estime de Soi

Dépasser ses rigidités personnelles
Prendre des risques et exprimer la nouveauté
Reconnaître ses limites

Se réapproprier sa vraie valeur pour reconnaître celle des autres

Gérer sa vie en satisfaisant ses besoins et en se faisant plaisir
Savoir choisir plutôt que subir
Développer sa spontanéité Savoir entendre les compliments
Développer le sentiment de compétence

L'estime de Soi au service de la relation avec les autres

Distinguer les responsabilités que l'on prend de celles qu'on ne
devrait pas prendre et de celles qu'on n'ose pas prendre.
Faire preuve d'empathie, savoir écouter l'autre pour mieux le
comprendre
Accepter la critique

Atelier

Identification des facteurs de mésestime de soi dans sa vie
personnelle et professionnelle
Elaboration de défis personnels et professionnels



■ Durée / Dates	<ul style="list-style-type: none">■ 2 Journées (14 Heures)■ Dates à définir
■ Pré-Requis	<ul style="list-style-type: none">■ Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
■ Public concerné	<ul style="list-style-type: none">■ Tout Public■ Accessibilité <p>Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service : Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</p>
■ Moyens Pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">■ La pédagogie associe exercices de visualisation, de désensibilisation, exercices non verbaux, mises en situations concrètes, expérimentation de ses émotions et partage de son ressenti■ Un support est remis à chaque participant.
■ Suivi & Evaluation	<ul style="list-style-type: none">■ Attestation de Fin de Formation■ Evaluation de la Satisfaction de la formation

Programme Mis à Jour : Septembre 2021