



## Programme de la formation

### « Renforcer confiance en soi et estime de soi »

2 jours soit 14 heures - Horaires : 9h30 - 18h

Dates de la formation : 28 et 29 avril 2025

Délais d'accès : les inscriptions sont prises jusqu'à 15 jours avant, sous réserve de places disponibles.

Public de cette formation : Managers, dirigeants, consultants, coaches, particuliers.

Prérequis : Court entretien avec la formatrice (15/20 minutes).

#### Les objectifs de la formation :

- Comprendre comment fonctionne les leviers de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses comportements et ses ressentis vis-à-vis de soi-même
- Identifier et savoir déjouer ses mécanismes de défense lorsque c'est approprié

#### Contenu du programme :

- **Jour 1** : L'estime de soi : explorer l'image que chacun a de lui-même et faire grandir l'estime de soi et la confiance en soi. Autodiagnostic et premiers leviers pour changer. Exploration du concept du choix.
- **Jour 2** : Les mécanismes de défense : l'origine des blocages relationnels et des blocages de la confiance en soi. Identifier ses mécanismes et tester d'autres comportements possibles. Le concept d'ouverture et les niveaux d'ouverture.  
Comment nourrir la confiance en soi? Mise en pratique. Conclusion et apprentissages

#### Méthodologie :

- La méthodologie utilisée est celle de l'Élément Humain® de W. Schutz. C'est une approche qui est utilisée dans 25 pays dans le monde depuis plus de 30 ans.
- Cette pédagogie, originale et puissante, utilise la dynamique du groupe, dans un cadre protégé et bienveillant. Elle s'appuie sur la présentation de concepts clés, des réflexions sur soi, des feedbacks des autres participants, des visualisations et des activités expérientielles, ainsi que des apports théoriques.

Mode d'évaluation : Quizz en début et en fin de formation. Formatrice : Nadège BOURGOIN, certifiée LHEP.

Tarif : Entreprises et conventions OPCO : 1 290 € HT (TVA non applicable)

Indépendants sans convention, particuliers : 990€ HT (TVA non applicable)

**Pour plus d'informations et pour s'inscrire, merci d'appeler au 06-75-62-84-95 ou d'écrire à l'adresse email suivante : [n.bourgoin@accordage.eu](mailto:n.bourgoin@accordage.eu)**

Merci de nous préciser dans votre demande si des participants sont en situation de handicap, afin que nous puissions mettre en œuvre des solutions adaptées, dans la mesure du possible.

Document mis à jour le 4 juillet 2024

Accordage, 8 avenue Dianoux - 92600 Asnières sur seine – France – Tel : +33 (0)6 75 62 84 95

SARL au capital de 5000 Euros – RCS de Nanterre : 804 263 226 - Code APE : 7022Z – TVA : FR50 804263226 – Numéro de déclaration d'activité de formation : 11 92 20727 92 – Accordage est référencée sur le Datadock et certifiée Qualiopi pour les actions de formation.