



Estime de soi

Croire en son potentiel et réussir à se valoriser

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €^{HT}



1
CONSTRUIRE
LA JUSTE
IMAGE DE SOI

2
GAGNER EN
ASSURANCE

3
FAIRE CONFIANCE
À SES CAPACITÉS

4
MOBILISER
SES RESSOURCES

5
SE VALORISER
DURABLEMENT

E ▶ START[®]
docendi.com



AVANT, JE M’ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



J’ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m’engage avec l’animateur sur l’atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j’évalue ma progression et constitue mon plan d’action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 Construire la juste image de soi

Diagnostiquer son image

- ▶ Retour d’image
- ▶ Le jeu du miroir
- ✂ **JEU : Présentation Photo Langage**

Changer sa vision

- ▶ Le cercle de l’estime
- ▶ Le pouvoir des croyances
- ✂ **INSTANT’DÉCLIC : Les 3 valeurs**

✓ **Validation : Représentation de soi**

2 Gagner en assurance

Comprendre le rôle de nos besoins

- ▶ Besoins fondamentaux
- ▶ Besoins psychologiques
- ✂ **ACTION : Faire son check-up émotionnel**

Répondre aux besoins

- ▶ Les bonnes questions
- ▶ Nourrir l’essentiel pour soi
- ✂ **INSTANT’DÉCLIC : Répondre à ses besoins**

✓ **Validation : Construire son plan d’action**

3

Faire confiance à ses capacités

Reconnaître ses atouts professionnels

- ▶ Définir sa zone de confort
- ▶ Challenger ses limites
- ✂ **INSTANT’DÉCLIC : Analyse de la réussite**

Capitaliser ses compétences

- ▶ Favoriser ses atouts
- ▶ Le jeu des intentions positives
- ✂ **INNOV’ATOUT : Le paradoxe de la performance**

✓

Validation : Séquence vrai/faux

4

Mobiliser ses ressources

Donner du sens à son travail

- ▶ Hiérarchiser ses valeurs
- ▶ Les niveaux logiques de la pensée
- ✂ **ACTION : Remontée des niveaux logiques**

Se sentir utile et motivé

- ▶ Définition d’objectif
- ▶ Visualisation pont vers le futur
- ✂ **INSTANT’DÉCLIC : Différencier objectif et but**

✓

Validation : Quiz et reformulation

5

Se valoriser durablement

Poser un regard positif sur soi

- ▶ Alimenter la reconnaissance
- ▶ Gérer ses états internes
- ✂ **OUTIL-CLÉ : Les positions de vie**

Enrichir le rapport à autrui

- ▶ Pour une écologie de la relation
- ▶ S’affirmer pour construire
- ✂ **JEU : Image de soi avec autrui**

✓

**Validation : Co-challenge
Je m’engage : mon plan d’action**

Accessible à...

tous les collaborateurs de l’entreprise souhaitant renforcer leur estime de soi pour réussir à se valoriser professionnellement.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

MARS	JUIN	OCT.	DÉC.
24 25	11 12	5 6	8 9

S’INSCRIRE

REF. 0244 C

Bulletin d’inscription p.133

☎ 01 53 20 44 90

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l’appli docendi

Prix : 1 410 € HT

Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH[®]
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J’accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m’inciter à réaliser mes engagements.