

# CONNAISSANCE DE SOI

## DÉVELOPPER UN SENTIMENT POSITIF DE SOI-MÊME ET GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE

### OBJECTIFS

Développer l'estime de soi

S'affirmer lors de situations délicates

Faire de la qualité de ses relations un atout majeur dans l'exercice de sa fonction

### PROGRAMME

#### Estime de soi, confiance en soi : de quoi parle-t-on ?

Sources de l'estime et de la confiance en soi  
Différentes manifestations : Connaissance de soi, sentiment de compétence, identité, opinion sur soi-même, façon de se traiter et façon dont on permet aux autres de nous traiter...

Fluctuations de l'estime de soi  
Conséquences du niveau d'estime de soi  
Lien estime de soi et émotions

#### Acceptation de soi

Analyse de ses réussites et de ses échecs  
Identification de ses attitudes et comportements  
Mise en valeur de ses atouts  
Transformation de ses échecs en levier de réussite

#### Gestion des émotions liées à l'estime de soi

Panorama des émotions positives et négatives  
Rôles des émotions : informer, passer à l'action, mieux se connaître...  
Canalisation de ses pensées et émotions négatives  
Impacts et développement des émotions positives

#### Amélioration de l'estime de soi

Prise de conscience de sa valeur  
Affirmation de sa personnalité  
Atteinte de ses objectifs personnels et professionnels  
Réhabilitation de croyances positives  
Développement de son optimisme

#### Affirmation de soi dans la relation aux autres

Attitude assertive  
Émission de critiques constructives  
Développement de sa capacité à dire non

### OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

### MODULE

Durée : 2 jours

sur 2 mois

Code WEB : MGMT39

### Public

Managers de proximité, managers hiérarchiques ou fonctionnels de tous secteurs d'activité

### Prérequis

- Aucun prérequis exigé

### Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.  
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

### Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

### Frais de scolarité

1 000 euros  
1 200 euros TTC  
Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2025.

### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

