

# ESTIME DE SOI : AGIR POUR RENFORCER SON EFFICACITÉ PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Date de mise à jour de la fiche: 17/01/2023

Fiche programme 03

**Durée:** 2 jours soit 14h

**Document remis en fin de formation:** Certification de suivi de formation

## Objectif:

**Le bénéficiaire sera capable:**

- Gagner en efficacité professionnelle et personnelle

## Public:

Toute personne désirant gagner en estime de soi et en confiance en soi pour gagner en efficacité personnelle et professionnelle

## Accessibilité aux PSH:

Accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour tout besoin spécifique, contactez-nous

## Modalités et délais d'accès :

Fiche d'inscription à envoyer par mail

**Délai d'accès:** 14 jours avant le début

**Tarif : 900 € net de TVA par jour**

## Intervenant :

Elodie MOPSUS  
Formatrice certifiée  
Consultante en bilan de compétences  
Coach certifiée mental et professionnel

## MODULE 1

### Découvrir son potentiel

- Apprendre à se découvrir : ses forces, ses ressources internes, ses intérêts
- Visualiser sa réussite personnelle et professionnelle

## MODULE 2

### S'impliquer dans un processus d'estime de soi

- Différencier l'estime de soi de la confiance en soi
- Appréhender les leviers de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Créer ses leviers de l'estime de soi

## MODULE 3

### Faire de sa confiance en soi un levier de performance personnelle et professionnelle

- Transformer ses croyances limitantes en croyances aidantes
- Réaliser son plan d'action individuel pour se projeter positivement professionnellement et personnellement

### Méthodes pédagogiques: active et interrogative:

- Exercice individuel
- Mise en situation

### Modalités d'évaluation

- **Avant:** test de positionnement
- **Pendant:** autodiagnostic par des exercices
- **Après:** plan d'action individuel
- **Après (6mois):** évaluation à froid pour savoir si le salarié a mis en place son plan d'action individuel

**CONTACT:**  
**Elodie MOPSUS**  
**0696 01 31 25**  
**elodiemopsus.ime@gmail.com**  
**www.ime-formation.com**

N°Siret: 887 575 066 00 014  
N° d'enregistrement 02973332697 (ce numéro ne vaut pas agrément d'Etat)  
Quartier syndic, 97224 DUCOS