



## Estime, confiance et affirmation de soi

Tout collaborateur doit être à l'aise avec lui-même et ses collègues pour travailler avec plaisir et efficacité. L'entreprise propose un contexte de participation, de responsabilisation et de reconnaissance. C'est ainsi que le collaborateur peut enrichir sa maturité, exprimer son dynamisme et manifester son implication.

L'estime, la confiance et l'affirmation de soi sont donc de puissants leviers à développer, car, nous le verrons, il n'est pas forcément nécessaire d'aller mal pour aller mieux !

### OBJECTIFS

- Connaître ses besoins propres et les moyens de les satisfaire
- Développer la conscience de ses forces
- Reconnaître les besoins des autres
- Communiquer de manière assertive
- Savoir se fixer des buts



### CONTENU

*Vivre pleinement avec une pratique « CARABIA » :*

1. Vie **C**onsciente
2. **A**ceptation de soi
3. **R**esponsabilisation de soi
4. **A**ffirmation de soi
5. Axée sur un **B**ut
6. **I**ntégrité personnelle
7. **A**ctivité physique

PUBLIC CIBLE : tout collaborateur ou responsable qui désire gagner en estime, en confiance et en affirmation de soi, tant dans son travail que dans la sphère privée

### METHODES

- Exposés et présentations théoriques
- Echanges en groupe
- Jeux de rôles
- Exercices pratiques
- Support écrit

DUREE : 3 jours non consécutifs