

# FORMATION COACHING ESTIME DE SOI



## Objectifs de la formation

Cette formation a pour but d'accompagner les participants dans une meilleure compréhension de l'estime de soi et de leur fournir les outils nécessaires pour renforcer leur confiance et valoriser leur image personnelle. À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Identifier les freins et les leviers à l'estime de soi
- Accompagner les individus dans un processus de valorisation personnelle
- Utiliser des outils et techniques adaptés pour développer une image de soi positive

## Programme

### JOUR 1 Comprendre l'estime de soi

- Définition et composantes de l'estime de soi
- Différences entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Les racines de l'estime de soi : influences familiales, sociétales et personnelles
- Exercices pratiques : auto-évaluation et identification des croyances limitantes

### JOUR 2 Travailler sur soi et sur l'autre

- Outils et techniques pour développer une image de soi positive
- L'importance du langage intérieur et des pensées automatiques
- L'impact du regard des autres et comment s'en détacher
- L'accompagnement en coaching : posture, écoute active et questionnement
- Mises en situation et études de cas

### JOUR 3 Pratique et mise en application

- Développer des exercices adaptés aux besoins du public accompagné
- Techniques de valorisation et d'affirmation de soi
- Construire un programme d'accompagnement personnalisé
- Simulations et retours d'expérience
- Bilan et ancrage des apprentissages

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et réflexions collectives
- Exercices pratiques et mises en situation
- Études de cas et partages d'expérience
- Supports pédagogiques fournis
- Feedback et auto-évaluation
- Techniques de storytelling et de visualisation

## Modalités d'évaluation et de suivi de l'assiduité

- Evaluation continue par des exercices pratiques et mises en situation
- Questionnaire d'auto-évaluation en début et en fin de formation
- Feuille de présence signée par les participants

## Moyens Matériels

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur
- Supports de cours et fiches pédagogiques
- Matériel de prise de notes
- Espaces d'échange et de travail collaboratif

- Attestation de suivi et de participation remise aux stagiaires ayant suivi l'intégralité de la formation
- Possibilité de suivi post-formation par échange mail ou séances individuels

## Validation de la formation

- Attestation de formation remise à l'issue des 3 jours
- Evaluation des acquis par des mises en situation



## Tarif - financements

Selon durée  
1500€ pour 21h

Hors frais de déplacement

Individuel



Distanciel



Présentiel



## Public

- Coaches, formateurs, thérapeutes, professionnels de l'accompagnement
- Responsables RH, managers, travailleurs sociaux
- Toute personne souhaitant améliorer son estime de soi ou accompagner d'autres dans cette démarche



## Pré-requis

Pas de prérequis exigé.



Durée

3 jours

21 h de formation



Dates et lieux de la formation à définir



Délais et modalités d'accès :  
Prévoyez un minimum de 2 mois pour accéder à la prestation

