

### ACTION DE FORMATION

#### LIEU

Sur nos sites d'Arradon,  
Lorient, Rennes,  
Ploërmel, Pontivy  
ou en INTRA

#### DUREE

2 jours  
14 heures

#### TARIF

460 €

#### PUBLIC

Personnel non enseignant  
des établissements  
scolaires privés du  
Morbihan

#### PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

### OBJECTIFS

- Développer la confiance en soi
- Renforcer l'estime de soi pour améliorer ses relations professionnelles et gagner en efficacité
- Comprendre les principes de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Créer une dynamique de changement et d'évolution
- Développer ses propres ressources

### PROGRAMME ET CONTENU

- La définition de la confiance en soi et de l'estime de soi
- La connaissance de soi et des autres
- L'identification et la compréhension de ses croyances limitantes et de ses pensées automatiques
- La stratégie antistress

### MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

### EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples  
Questionnaire de satisfaction

