

Connaissance de Soi et Estime de Soi

Lien : https://innov-maroc.com/formation/connaissance-de-soi-et-estime-de-soi

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP17

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

INNOV MAROC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations
- Favoriser la confiance dans ses échanges
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs
- Utiliser le plein potentiel des émotions
- Renforcer les relations de coopération
- Faire ses choix et décider plus aisément
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail

POUR QUI ?

- Cadres et Responsables d'Équipe
- Managers opérationnels et stratégiques
- Encadrants de proximité, Superviseurs, Responsables de Pilotage
- Membres d'équipes à potentiel

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Faire la différence entre estime et confiance en soi

- Comment se construit l'estime de soi
- Photo expression et estime de soi ou comment se reconnaître ou se définir
- Faire un bilan : Points forts et atouts / Points faibles et défauts

2 / Développer la connaissance de soi-même et des autres

- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- Valoriser ses qualités personnelles et ses différences
- Choisir ses propres changements de comportements

3 / Développer des relations de travail confiantes

- Identifier les leviers de la confiance et les actionner
- Entrer en contact avec confiance
- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité

4 / Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation
- Savoir choisir plutôt que subir

INNOV MAROC

- S'impliquer selon son choix
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination

5 / Développer la confiance en soi

- Développer l'estime de soi
- Dépasser ses rigidités personnelles
- Exprimer son ressenti émotionnel
- Identifier ses besoins et développer sa spontanéité

6 / S'approprier et utiliser la méthode au quotidien

- Utiliser le "parler vrai"
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation
- Identifier les bénéfices de la formation pour soi

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

INNOV MAROC

Prochaines dates programmées

22 au 23 Déc. 2026	Distanciel
19 au 20 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@innov-maroc.com
Web : https//www.innov-maroc.com

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC