



Atelier : développer l'estime de soi

Réf. : FA2625

Objectifs

A l'issue de cet atelier, vous serez en mesure de :

- Mieux vous connaître
- Identifier vos ressources personnelles
- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Identifier les actions pour valoriser votre potentiel

Bénéfices

- Avancer dans la vie avec davantage de confiance
- Oser prendre sa place
- Développer un autre regard sur soi-même
- Améliorer son bien-être et sa qualité de vie

Programme

Comprendre l'estime de soi

- Définition et composantes
- Différence entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Les mécanismes de construction

FORM'ALLIANCE

9 rue de Condé 33000 Bordeaux / Tél. : 06 60 86 92 69 / flhote@wanadoo.fr / www.form-alliance33.fr
Siret : 489 530 345 000 29 / APE : 8559B / Numéro de déclaration d'activité : 72 33 09223 33

Mieux se connaître

- La vision que l'on a de soi
- Les qualités, les réussites et les forces
- Les croyances limitantes

Renforcer son estime de soi

- L'attitude bienveillante
- L'amour de soi et le respect de ses besoins
- L'acceptation
- Les leviers pour restaurer et renforcer l'estime de soi

Elaborer son plan personnel

- Ses axes de progression
- Les actions concrètes de valorisation de soi

Evaluation et suivi

- Feuille de présence
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Test de positionnement en début d'atelier

Durée et modalités

- Formation à distance via Teams
- Horaires : 9 h 00-12 h 30
- Date : 29 juin 2026
- Intervenante : Florence Lhote

Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, participative et expérientielle s'appuyant sur les situations vécues

Avant l'atelier

- Questionnaire de recueil des besoins
- Test d'auto positionnement sur l'estime de soi

Pendant l'atelier

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Réflexions individuelles et échanges en groupe
- Identification des points forts et des axes d'amélioration
- Conseils personnalisés
- Synthèse des points clés et plan d'action individuel

Délais d'accès à la prestation

- **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou plusieurs dates de session dans un délai maximum de 30 jours

Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap ou besoin spécifique, merci de nous contacter afin d'étudier les adaptations possibles

Coût

- 145,00 € TTC/personne