

Estime de soi et Reconnaissance

L'être humain est constamment en train de percevoir et de juger sa personne et son agir soit de façon favorable, soit de façon défavorable.

L'estime de soi est un miroir de l'image que nous avons de nous-même et cette façon dont nous nous voyons a de profondes conséquences sur tous les aspects de notre existence. Notre degré d'estime personnelle influe sur notre façon de travailler, nos possibilités d'évolution, de réalisation concrète dans le domaine de la vie privée, il influence notre relation à nos amis, nos collègues, chefs, directeurs, collaborateurs... et détermine notre potentiel de bonheur.

Au cœur de nos compétences relationnelles se trouve la question de son propre rapport à soi. Chacun se parle à lui-même pour s'encourager ou au contraire se dévaloriser : *«Tu es capable»*, *«Vas-y, ça va marcher...»*, *«Tu as encore raté...»*, *«Tu es stupide»*, *«Dépêche-toi»*, ... Nos dialogues intérieurs peuvent être des ressources, des catalyseurs d'énergie, mais ils peuvent aussi être de réelles contraintes ce qui crée une perte d'énergie considérable et des sources de souffrance, d'erreurs et de tensions inutiles.

Afin d'être plus à l'aise dans la vie, moins stressé, mieux décidé, il est important de développer le versant positif de nos messages, de prendre conscience de nos points forts qui sous stress deviennent nos points faibles et s'enquérir d'outils pour continuer de nourrir notre estime.

OBJECTIFS

- S'ouvrir aux différentes représentations de l'estime de soi et d'autrui
- Comprendre la construction de l'estime de soi et ses sources d'approvisionnement qui permettent sa plénitude et sa solidité
- Porter un regard sur le rôle des signes de reconnaissance dans l'estime de soi
- Renforcer l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour son agir ou ses compétences
- Découvrir des outils simples et réutilisables pour débiter rapidement une pratique autonome afin de développer, restaurer, nourrir et protéger notre estime et l'estime de l'autre.

APERÇU DU CONTENU

- Connaissance du problème : Principes de base de l'estime de soi
- Equilibre et consolidation des 3 piliers de l'estime de soi
- Les sources d'approvisionnement qui permettent plénitude et solidité de l'estime de soi
- Application pratique : Stratégies et activités à mettre en pratique seul ou en groupe, identification des axes de travail permettant sa poursuite après le séminaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les méthodes utilisées contribuent à accroître le potentiel de chacun.

Une présentation théorique, suivie d'une mise en pratique par des exercices, des échanges et des discussions stimulant un climat d'ouverture. Travaux en individuel, en sous-groupe et en plénum.

La participation à ce séminaire requiert de la part des personnes un esprit ouvert, capable de remettre en question ses pensées, émotions et comportements.

DURÉE

Stage de sensibilisation : 1 journée. Séminaires d'intégration : 3 jours