

# Puissance intérieure, la compétence invisible des gens performants

## Raison d'être de la formation

Développer une estime de soi professionnelle solide et évolutive afin de mieux se positionner, contribuer à un climat de travail sain et renforcer sa capacité d'agir avec confiance, même dans les contextes exigeants.

## Résultats concrets

- Démystifier l'estime de soi en contexte professionnel
- Identifier ses propres freins et ses croyances soutenantes
- Développer sa résilience pour une posture intérieure plus solide et contribuer à la sécurité psychologique
- Renforcer sa capacité d'affirmation et de positionnement professionnel
- Contribuer à la reconnaissance d'équipe
- Créer un plan personnel pour une estime professionnelle en évolution

## Formation dynamique

- **Brève discussion d'introduction** : comprendre les impacts de l'estime de soi au travail
- **Autodiagnostic** : identifier ses forces, ses freins et ses déclencheurs
- **Mise en situation** : reconnaître ses croyances limitantes en action

## Formation dynamique

- **Discussion dirigée** : transformer ses pensées en leviers de performance
- **Exercice individuel** : renforcer sa posture intérieure face aux défis
- **Visionnement d'une vidéo** : observer les effets d'une faible estime de soi en contexte professionnel
- **Défi en sous-groupe** : pratiquer l'affirmation de soi dans des situations concrètes
- **Atelier collaboratif** : développer des gestes de reconnaissance dans l'équipe
- **Mission terrain** : construire son plan d'évolution de l'estime professionnelle

## Cette formation est pour vous si

- Vous remarquez que vous doutez parfois de votre valeur, même lorsque vos résultats sont au rendez-vous.
- Vous hésitez à vous affirmer ou à prendre votre place dans certaines situations.

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français



Dans un environnement de travail où les attentes sont élevées et les interactions constantes, l'estime de soi professionnelle devient un levier essentiel.

## Contexte