

L'estime de soi

Description de la formation

Le Coaching Professionnel est vaste. Parmi tous les métiers de « Coach » dont on entend parler, le rôle de Coach Professionnel consiste à accompagner une personne, une équipe ou une organisation pendant une période définie vers son objectif. Le Coach Professionnel fait émerger les solutions chez ses coachés à l'aide de sa posture et de ses techniques.

Cette formation vous permettra d'approfondir et d'accompagner les caractéristiques liées à l'estime de soi : la confiance en soi, l'amour de soi et l'image de soi.

Objectifs pédagogiques

- › Comprendre le fonctionnement de l'estime de soi.
- › Faire le lien avec l'index de computation.
- › Identifier les types d'estime de soi et leurs significations.
- › Découvrir et maîtriser les 9 clés de l'estime de soi.
- › Découvrir et appréhender le « coaching de l'estime de soi » et la « matrice de l'identité ».

Prérequis

- › Avoir suivi la formation « Introduction au coaching et posture du Coach Professionnel ».

Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 50% de théorie et 50% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation** : Le support de formation utilisé par le formateur est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire aura besoin d'une connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

Code

COA060

Durée

1 jour (7 heures)

Nombre de participants

Entre 2 (minimum) et 12 (maximum) participants.

Profil des stagiaires

Personne souhaitant s'initier et développer leurs compétences en coaching professionnel : managers, dirigeant, consultant, RH, ...

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Autoévaluation des acquis au cours des exercices et mises en pratiques au cours de la formation.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.

Intervenant

Romain est **Coach Agile, Lean & Management 3.0 | Coach Professionnel certifié** depuis plusieurs années. Il accompagne à tous les niveaux de l'organisation et est passionné par le développement de l'humain. Coach Professionnel certifié (RNCP), Romain coache en entreprise et auprès de particuliers.

<https://www.linkedin.com/in/romainolives/>

Tarifs

- › Interentreprises : 600,00 € HT
- › Intra-entreprise : sur demande

Contenu de la formation

INTRODUCTION

- › Définition
- › Rappel sur l'index de computation
- › Les composantes de l'estime de soi
- › Lien avec l'index de computation
- › Les 4 types d'estime de soi

SITUER SON ESTIME DE SOI

- › L'équation de James
- › Le modèle financier
- › Les maladies de l'estime de soi

LES 9 CLES DE L'ESTIME DE SOI

- › Découverte de chacune des clés
- › Comprendre leur signification
- › Exercice : La fenêtre de Johari

LE COACHING DE L'ESTIME DE SOI

- › Découverte du protocole
- › Exercice : mise en situation

LA MATRICE DE L'IDENTITE DE R. DILTS

- › Découverte du protocole
- › Exercice : mise en situation