

# 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

**IHMISEN**

SAS au capital de 2.000 euros | Siège social : 5 impasse du Carlit 31490 Léguevin | N° SIRET : 91274766400015  
N° TVA : FR31912747664 | Code APE : 7022Z | NDA : 76311232431 (auprès du préfet de région Occitanie)  
+33 (0)6 88 28 29 62 | <https://www.ihmisen.com/>

Version du document : 02

Dernière mise à jour : samedi 30 août 2025