



## Développer son estime de soi : les 3 piliers

*Les formations de Valéa sont garanties au lieu convenu ; pas d'annulation de dernière minute. Elles sont de grande qualité ; consultez leurs évaluations sur notre site : [www.valea-rh.com](http://www.valea-rh.com)*

**Objectif de la formation**

- Développer les 3 piliers de l'estime de soi
- Se valoriser afin de prendre confiance et de mieux interagir dans les relations professionnelles et/ou personnelles

**Durée/Date** 1 jour, soit 7 heures, le 2 novembre 2026

**Coût** 525 € + TVA / inscription, pauses café et déjeuner incluses, -25% au second participant d'une même entreprise

**Prérequis** Aucun

**Lieu** Montpellier ou Nîmes au choix des participants, accès facile et parking gratuit sur place.

**Méthodes, moyens et évaluations**

Formation inter-entreprises - "1 journée pour changer" - Court exposé conceptuel pour appréhender les objectifs stratégiques, clarifier les motivations et les espérances - Test de personnalité pour identifier vos prédispositions - Présentation d'un outil dédié, développé par Valéa et déjà exploité avec succès auprès de ses clients dans des formations intra - Nombreux jeux de rôle pour que vous puissiez vous approprier parfaitement l'outil et obtenir les résultats escomptés

Plan d'Action Personnalisé (PAP) remis à chaque participant.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Evaluation des besoins et du niveau des participants au démarrage (tour de table), et des acquis tout au long du processus de formation (exercices, tests, quiz, ateliers, jeux de rôle...) et à la fin de la session (tour de table et questionnaire individuel de satisfaction).



## Développer son estime de soi : les 3 piliers

*Les formations de Valéa sont garanties au lieu convenu ; pas d'annulation de dernière minute. Elles sont de grande qualité ; consultez leurs évaluations sur notre site : [www.valea-rh.com](http://www.valea-rh.com)*

### Contenu

*Et nos connaissances deviennent vos compétences ...*

#### **I) L'ESTIME DE SOI**

- Les caractéristiques de l'estime de soi : les 3 piliers
- Quelles sont mes caractéristiques et comment je me perçois
- Agir sur la confiance en soi pour évoluer favorablement

#### **II) SA MOTIVATION :**

- Identifier ses valeurs fondatrices
- Déterminer sa motivation propre à son projet
- Gérer ses propres contradictions afin d'être congruent et efficace

#### **III) SES RESSOURCES PERSONNELLES ET SES MOYENS D'ACTION :**

- La gestion écologique et respectueuse de soi
- Eviter les efforts mal orientés, inutiles et contre-productifs
- Renouveler sa vision et élever sa réflexion
- Pratiquer l'auto-conditionnement et la reformulation positive
- Conforter son nouveau positionnement

