



## Revaloriser son estime de soi (1J)

---

### Descriptif

« *Parce que vous le valez bien.* » - Slogan d'une célèbre marque de produits de beauté

L'estime de soi est une donnée fluctuante qui peut grandir ou diminuer au cours de la vie. Prérequis à un bon niveau de confiance en soi, une bonne estime de soi est un gage d'assurance et de performance dans la vie professionnelle car elle autorise des relations plus harmonieuses, plus authentiques, loin des masques et jeux de pouvoir. Elle amène à davantage de bienveillance, de tolérance, de respect envers soi-même et aussi envers les autres. Elle autorise à se remettre en question et donc, d'apprendre de ses erreurs pour progresser. C'est une invitation à s'accepter tel que nous sommes sans se sentir blessé par les propos de l'autre.

Cette journée de formation a pour objectif de modifier le regard des participants envers eux-mêmes, de les accompagner dans la découverte de leur richesse intérieure, de leurs talents et dans l'acceptation bienveillante de tous les aspects d'eux-mêmes, ceux qu'ils considèrent comme des qualités, mais aussi les autres.

### Objectifs

- Distinguer confiance en soi et estime de soi ;
- Évaluer son niveau d'estime de soi et l'impact sur les relations interpersonnelles et la vie professionnelle ;
- Identifier les croyances et autres conditionnements qui nuisent à une bonne estime de soi ;
- Faire taire le critique interne qui juge et dévalorise ;
- Approcher les expériences de vie sans négativisme, mais avec neutralité et objectivité ;
- Oser se montrer dans sa version la plus grandiose de qui on est ;
- S'affirmer, s'accepter, se respecter et s'aimer tels que l'on est ;
- Développer l'affirmation de soi pour une communication assertive.

### Pour aller plus loin

- Booster sa confiance en soi (1J)