



# MIEUX COMMUNIQUER AU TRAVAIL EN BOOSTANT L'ESTIME DE SOI !

## Présentation de la formation

Dans la communication, une plus grande conscience de soi-même augmente votre efficacité dans les situations de communication à deux, de groupe et par le fait même améliore vos compétences interpersonnelles et permet d'établir de meilleurs rapports humains, clé de vôûte pour créer du lien et motiver les équipes.

**La formation Mieux Communiquer au Travail en Boostant l'Estime de Soi est dédiée aux responsables, managers d'équipe comme aux salariés et va leur permettre de tirer partie des opportunités importantes qu'offre une meilleure estime de soi pour faciliter leur communication dans le cadre professionnel.**

## Objectif et objectifs pédagogiques

L'objectif de la formation est de **permettre à chaque apprenant d'améliorer son estime de soi pour mieux communiquer avec son équipe, sa direction et ses collaborateurs.**

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- 1. Définir les leviers de l'estime de soi**
- 2. Interpréter leur propre fonctionnement**
- 3. Analyser leur potentiel personnel**
- 4. Pratiquer l'assertivité dans leurs relations professionnelles**

dans le cadre professionnel, à travers des outils pragmatiques faciles à mettre en œuvre au quotidien, des quiz et mises en situations.

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux entreprises des secteurs public et privé pour leurs dirigeants, managers et salariés quelles que soient leurs fonctions ou leurs services.



## Prérequis

Aucun. Un questionnaire vous sera envoyé via GoogleForm afin de recueillir vos besoins avant la formation et en vue d'adapter le contenu de la formation.

## Tarifs, durée et modalités d'organisation

- Tarifs : 1200 euros H.T. /personne
- 2 jours / 14 heures
- De 9h00 à 12h30 et de 14h à 17h30
- 4 personnes maximum par session de formation
- Dates de la formation : à définir

## Programme de formation

### Séquence 1 : Définir les leviers de l'estime de soi

- Définir ce qu'est l'estime de soi et son enjeu en entreprise
- Distinguer confiance en soi, amour de soi et image de soi : trouver l'équilibre !
- Comparer les 3 différents modèles du développement de l'estime de soi

*Q.C.M. sur GGForm de 5 minutes pour valider l'acquisition des connaissances sur l'estime de soi.*

### Séquence 2 : interpréter son fonctionnement...et celui des autres !

- Différencier les différents profils d'estime de soi
- Identifier ses moteurs internes (Drivers) pour mieux les utiliser
- Construire son SWOT personnel pour s'accepter tel qu'on est, même dans les échecs !

*Evaluation orale des apprentissages via tour de table sur ce que les apprenants ont retenu des profils, des drivers et de leur SWOT.*

### Séquence 3 : Analyser son potentiel pour clarifier ses messages

- L'intelligence émotionnelle : Identifier ses émotions et adapter ses comportements au travail



- Identifier son saboteur intérieur, le faire taire pour être plus performant
- Lister ses échecs, incontournables pour aller vers la réussite

*Auto-évaluation en début et fin de séquence pour voir la progression dans l'expression des émotions au travail et l'influence des émotions dans les comportements et décisions.*

## Séquence 4 : pratiquer l'assertivité dans ses relations professionnelles

- Appliquer la Communication Non Violente pour s'exprimer
- Pratiquer l'écoute active pour mieux parler et se faire comprendre
- Cartographier son réseau professionnel : tisser des liens pour se sentir bien dans sa vie professionnelle

*Mise en pratique en binôme de la CNV, tour de table de fin de séquence de restitution des connaissances.*

## Pédagogie

Session dispensée en distanciel selon la modalité intra-entreprises sur mesure. La formation est animée par moi-même, durant toute la durée de la session et présentant une suite de modules théoriques clôturés par des ateliers pratiques validant l'acquisition des connaissances. Les ateliers peuvent être accompagnés de quiz. La partie théorique est présentée à l'aide de supports de présentation, d'animation réalisée sur un environnement de démonstration ou en réel. Les ateliers peuvent être réalisés en conditions réelles. En présentiel comme en téléprésentiel, j'accompagne les participants durant la réalisation des ateliers.

Le support de présentation sera ensuite envoyé aux apprenants à la fin de la formation.

## Moyens et supports pédagogiques

Cadre téléprésentiel : session dispensée via la solution Meet ou adaptée à l'entreprise cliente. Supports de cours numériques (pdf ou web). Feuille d'émargement par mail (pdf).



## Accessibilité

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à me contacter pour en discuter.

## Modalités d'évaluation et de suivi

- **Avant** : Afin de pouvoir adapter la formation et mieux connaître les apprenants, une auto-évaluation est réalisée à l'aide d'un questionnaire en ligne
- **Pendant** : Après chaque module théorique, un ou des ateliers pratiques permettent la validation de l'acquisition des connaissances. Un quiz peut accompagner l'atelier pratique. Feuilles d'émargement électronique.
- **Après** : un questionnaire d'auto-évaluation permet de mesurer les écarts entre avant et après la formation ; un questionnaire de satisfaction permet au participant d'évaluer la qualité de la prestation.

## Délais d'accès à la formation

Un courriel à l'adresse [elvire.brugne@digitaleblonde.com](mailto:elvire.brugne@digitaleblonde.com) ou par téléphone ( 06 33 33 40 70) suffit au premier contact en vue de l'inscription à un cours organisé à la demande.

délai : 3 mois à 1 mois avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués. Le programme et les exercices sont adaptés et orientés après un entretien préalable.

## Votre intervenante Elvire Brugne

- Expert communication B2B pour les TPE/ PME depuis 15 ans
- Coach professionnelle - Individuel & collectif  
Certifiée Technicienne PNL  
Certifiée Praticienne Hypnose Ericksonienne
- Facilitatrice en intelligence collective | Design Thinking