

JE DÉVELOPPE L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN MOI POUR UNE COMMUNICATION ET DES RELATIONS APAISÉES

[S'inscrire](#)



10 octobre 2025

URIOPSS IDF

1 jour (7 heures)

Adhérents : 310 euros

Objectifs pédagogiques

cette formation vous permettra de :

- Comprendre l'estime de soi.
- Accroître son estime de soi pour gagner en confiance en soi.

Programme

Module 1 : L'estime de soi

- Les composantes de l'estime de soi.
- Test d'auto-positionnement de l'estime de soi.
- Intérêt d'une bonne estime de soi.
- Impact sur le tact managérial.

Module 2 : Coaching de l'estime de soi

Test de confiance en soi.

Coaching de l'estime et de la confiance en soi.

Module 3 : Je développe mon estime

- Exercices d'amélioration de l'estime de soi : le modèle, ma lettre d'amour.
- Je dresse mon plan d'actions.

Module 4 : La pratique Somabreath® je créer ma nouvelle identité

- Une séance de méditation et de respiration pour changer mes pensées sur moi.

Public

Tout professionnel exposé au stress et aux pressions professionnelles et qui a besoin de s'en protéger (risque d'épuisement professionnel)

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription via le formulaire en ligne jusqu'à deux semaines avant la formation, deux jours si la formation est confirmée, sous réserve de places disponibles. La formation se tient à partir de 3 participants inscrits, avec une capacité maximum de 15 participants.

Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap

Méthodes pédagogiques mobilisées

Apports théoriques, support de présentation, échanges avec les participants sur leurs pratiques, ateliers de réflexion. Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Intervenante

Malika AISSANI, Coach professionnelle RNCP 6 et coach transformationnelle méthode Somabreath®, certifiée niveau II méthode Points of You®

Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation des acquis en cours de formation par des études de cas.

Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

Cette formation est également réalisable en intra, dans vos locaux.