



## RENFORCER SES RESSOURCES INTERNES AU SERVICE DE SA POSTURE PROFESSIONNELLE

### Objectif global

Permettre aux participants de mieux se connaître, développer leurs ressources, renforcer l'estime de soi pour impacter positivement l'assise personnelle, la qualité des interactions et la capacité à évoluer plus sereinement dans leur environnement de travail.

Durée : **2 x 3h**

Format : **4 à 18 participants**

**Exemples de thèmes abordés :** (comprenant apports, échanges et mises en pratique)

Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Explorer ses forces, inspirations, croyances soutenantes et aspirations professionnelles à travers l'activité du blason
- Comprendre les composantes de l'estime de soi, les différences avec la confiance en soi et leur impact en contexte professionnel
- Identifier des zones de fragilité comme indicateurs d'ajustement (et non comme freins)
- Observer ses stratégies internes qui ne fonctionnent pas et celles qui fonctionnent déjà pour amplifier ces dernières et les démultiplier
- Développer des états internes facilitants
- Reconnaître les pensées et croyances limitantes qui freinent l'estime de soi au travail et transformer ces croyances en ressources mobilisables grâce à des techniques issues de la PNL
- Expérimenter une nouvelle posture à travers des mises en situation et jeux de rôles favorisant l'intégration

**Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex :**

- Possibilité de sélectionner et prioriser les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration
- **Formation éligible Loi du 1%**