

## Renforcer mon ESTIME de SOI pour Mieux Vivre la RENCONTRE

### Public concerné

SENIOR souhaitant **dépasser sa timidité** et être **plus à l'aise dans ses rencontres** avec les autres, tant sur un plan personnel que professionnel.

### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, je disposerai de moyens pour :

- être davantage **acteur** dans le processus de rencontres,
- dépasser ma timidité et mes craintes pour aller plus **sereinement** au devant des autres,
- mettre en valeur mes **atouts**, accepter mes limites et **affirmer ma personnalité**.

### 2 FORMULES

#### INTER

**3 participants maxi**

Réalisation assurée aux dates prévues

**Durée : 2 jours + suivi individuel\***

**Dates :**

01 – 02 mars

12 – 13 avril

11 – 12 juin

11 – 12 septembre

01 – 02 octobre

**Lieu : Paris**

**Prix HT : 1 740 €**

Clarification des objectifs

\* Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

#### INDIVIDUEL

**Durée : 10 heures**

**Dates :** choisies avec le stagiaire

**Lieu :** Paris – Montpellier - Toulouse

**Prix HT : 2 160 €**

**En option** - sessions individuelles de suivi : 220 €/heure

### Consultants

Véronique CAUWET  
Michèle GENDRAULT  
Christine SAINT-LEGER

### THEMES pouvant être abordés

#### Mieux me connaître pour m'apprécier véritablement

Comprendre les mécanismes en jeu dans ma relation à moi, aux autres et au monde (origine et influence de mes croyances, valeurs, règles et devoirs sur l'image que je me fais de moi)

Repérer mon degré d'autonomie vis-à-vis des influences extérieures et les freins qui gênent mon épanouissement

Définir des axes concrets d'évolution

#### Soigner mes blessures d'estime

Identifier les 5 blessures d'estime de soi et leur rôle dans mes comportements et réactions vis-à-vis d'autrui

M'affranchir des mécanismes de défense, de mésestime de soi et prendre le chemin de la confiance

Différencier responsabilité et culpabilité pour évaluer plus justement mes succès et mes échecs

#### Développer et nourrir ma propre estime de soi

Découvrir et affirmer, sans fausse modestie mes véritables atouts

Oser exprimer mes besoins fondamentaux et me donner les moyens de les satisfaire

Me faire plaisir et me mettre en valeur quel que soit le contexte

#### Protéger mon estime de soi

Devenir au quotidien mon meilleur stimulant

Faire face avec distance aux critiques, jugements négatifs

Utiliser mes "erreurs" comme repères d'évolution

M'entourer de ressources positives

#### Oser des rencontres libres et authentiques

Apprendre à me positionner d'égal à égal quels que soit mes interlocuteurs

Ecouter avec bienveillance mes interlocuteurs tout en respectant mes propres et limites

Exprimer honnêtement mes attentes, mes sentiments de façon à être compris(e)

M'affranchir des contrôles que je m'impose ou que j'impose aux autres et aller vers plus de "lâcher prise" dans mes relations

### VOTRE CONTACT

SeniorEv - 75013 PARIS - Tel : 01 53 61 34 60 - [eva.depecker@seniorev.com](mailto:eva.depecker@seniorev.com) - [www.seniorev.com](http://www.seniorev.com)