

## Développer l'estime de soi

Les conseillers plus anciens développent des techniques de « défense » face aux clients et à la répétition des interactions négatives. Au bout de quelques années, l'intuition ne suffit plus et cette formation aide les plus sensibles ou les plus impliqués à prendre le recul suffisant pour continuer à trouver leur compte dans ce métier de communication.

### OBJECTIFS

- Connaître les mécanismes d'une bonne ou d'une mauvaise estime de soi
- Comprendre son propre « mode de fonctionnement » seul, face aux collègues, aux clients
- Connaître les signaux d'alerte en cas de mésestime
- Accepter ses émotions et en faire un indicateur de son estime
- Savoir trouver la bonne posture pour communiquer de façon assertive

### PROGRAMME

#### JOUR 1

- Les 3 piliers de l'estime de soi : Etre, Faire et Paraître. Savoir se positionner
- Les conséquences d'une mésestime de soi dans le travail au quotidien : les choix, la gestion des réussites, la considération des échecs, l'image que l'on donne
- L'équilibre des 3 piliers : les périodes stables et les périodes instables, les conséquences sur notre comportement et nos relations aux autres
- De la remise en question perpétuelle à la prétention : doser pour continuer à apprendre et à évoluer. Faire la différence entre jugement et évaluation
- Savoir « quoi faire » de nos émotions dans le milieu professionnel sans se dévaloriser

#### JOUR 2

- Les mécanismes de la motivation saine et des relations stables
- Eviter les pensées négatives : mes réactions en cas de tensions ou de conflits (clients et équipe)
- Les 9 clés pour changer le rapport à soi-même : se valoriser dans nos relations professionnelles, se fixer des axes de progression sur chaque item
- Plans d'actions pour les semaines et les mois à venir

## 2 jours

prix par participant

**1 460 € HT**

code formation : AC18

option restauration

**18 €** par jour



**PRESENTIEL**

### LES + TANIT FORMATION

- Le travail est éclairé avec des extraits de film et des saynetes
- Tout le travail théorique est éclairé avec des exemples dans le milieu des centres de contacts (expérience du formateur)
- Nous faisons vivre aux participants des ateliers de co-développement : échanges de pratiques selon une méthodologie participative et à partir d'études de cas réels apportés par les stagiaires
- Les participants repartent avec des « plans d'actions » très concrets pour faire évoluer leurs pratiques
- Une communauté d'échanges peut faire suite à la formation en salle (sans le formateur)

### POUR QUI ?

- Tous publics

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

### SESSIONS

#### Paris

- 1-2 avr. 2025
- 15-16 mai 2025
- 10-11 juin 2025
- 18-19 sept. 2025
- 16-17 oct. 2025
- 13-14 nov. 2025

- 9-10 déc. 2025

**STAGE / FORMATION**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Intitulé \_\_\_\_\_  
 Code \_\_\_\_\_  
 Date \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_  
 Prix HT \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur de 20%) \_\_\_\_\_ Prix TTC \_\_\_\_\_  
 Nombre de repas \_\_\_\_\_ Prix total des repas \_\_\_\_\_

**ENTREPRISE**

Raison sociale \_\_\_\_\_  
 N° SIRET \_\_\_\_\_ N° TVA \_\_\_\_\_ Effectif \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Tél. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

**Responsable Formation**

M.  Mme   
 Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
 Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_

**PARTICIPANTS**

M.  Mme   
 Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
 Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_

**FACTURATION / FINANCEMENT**

Adresse de facturation (indispensable)  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui  Non   
 Si oui, numéro \_\_\_\_\_

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui  Non

Numéro de prise en Charge \_\_\_\_\_

Adresse de votre OPCA \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

*Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.*

**RÈGLEMENT**

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € TTC  
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

**CIC PARIS MOGADOR**  
**FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP**

Nom \_\_\_\_\_  
 Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)