

## Développez votre Confiance / Estime de Soi

Certains n'osent pas assez, ou doutent d'eux-mêmes, d'autres montrent trop d'assurance pour compenser ou pour se conforter.

Le manque de **confiance** ou d'**estime de Soi** touche environ une personne sur 4. Dans le monde professionnel, certaines situations provoquent facilement ce sentiment de ne pas être à la hauteur. Certains vont même jusqu'à ne plus croire en eux.



Enfin, beaucoup de pratiques relationnelles ou managériales font du mal à ceux qui les subissent et s'en trouvent dévalorisés.

Prendre du recul, faire le point sur vos relations, apprendre à vous voir autrement, positivement, découvrir vos points forts.

Voici ce que nous vous proposons :

### Programme

1. Estimer votre propre niveau de confiance : vos qualités,...
2. Comprendre les mécanismes de l'estime de Soi : son image,...
3. Analyser ses comportements en milieu professionnel : messages,...
4. Développer et entretenir Confiance et Estime de Soi : positif,...
5. Oser s'affirmer : assertivité, identifier ses émotions, savoir refuser
6. Générer des relations professionnelles saines et constructives
7. Aborder sereinement les situations délicates : critiques, tensions
8. Elaborer sa stratégie de réussite : se projeter positivement

**Publics :** tous salariés, assistantes, managers, commerciaux,...

**Prix :** Journée de formation à 450 euros / J / pers (4 à 12 participants)

Contact : Aloreem 01 41 200 220

Lieux, conditions de financement et dossier d'inscription : nous contacter

**aloreem**  
Valorisons l'humain



## Formations

### au Plaisir de travailler

**Gérez efficacement votre temps**  
**Réduisez concrètement votre stress**  
**Prenez du recul et développez votre confiance en Soi, estime de Soi**

**Publics**  
**Tous salariés**



[www.diagnostic-GPI.fr](http://www.diagnostic-GPI.fr) – [www.TOPmanager.fr](http://www.TOPmanager.fr) – [www.Stress-Out.fr](http://www.Stress-Out.fr)

## Gérez efficacement votre temps



Vous êtes surchargé(e), parfois dépassé(e), vous n'arrivez plus à identifier vos priorités ? Comment mieux vous organiser ? Par quoi commencer ? Devez-vous apprendre à parfois refuser ?

Comment prendre les choses autrement pour être plus efficace... et moins stressé(e) ?

Apprenez à mieux vous organiser au quotidien et à anticiper votre charge de travail pour vivre dans une meilleure dynamique, en prenant aussi du temps pour vous.

### Programme

Vous apprenez à identifier vos priorités, à vous donner les moyens de maîtriser votre charge et vos échéances. Découvrez et prenez en main les bonnes méthodes et outils pour mieux gérer votre temps.

Découvrez les traits de votre personnalité qui vous feront percevoir le temps autrement... car votre relation avec le temps est primordiale.

Vous apprenez à protéger votre propre équilibre entre vie professionnelle et vie privée... et à mieux gérer votre énergie naturelle.

### Publics

Tous salariés, assistantes, managers, commerciaux...

### Prix

Journée de formation : 450 euros / J / pers - 4 à 12 participants

Contact : Aloreem 01 41 200 220

*Lieux, conditions de financement et dossier d'inscription : nous contacter*

## Réduisez concrètement votre stress

Vous désirez apprendre à gérer votre stress ?

Comment vous y prendre de manière concrète ?



### Programme

Matin : Comprendre le Stress - Choisir les « bonnes techniques » de Gestion du Stress. Comprendre les modes de fonctionnement de l'Homme (forme physique, émotionnelle et mentale), ses mécanismes naturels d'adaptation, les liens entre la fatigue et la gestion des émotions et des motivations. Quelles techniques de bien-être face à un type précis de fatigue ou de stress ? Présentation des principales familles de bien-être et identification des solutions les plus appropriées à chaque participant.

Après-midi : savoir lâcher-prise pour gagner en efficacité. Vous apprenez comment réduire votre stress directement dans le cadre professionnel : exercices de respiration (cohérence cardiaque) et de travail en lâcher-prise (Autohypnose Humaniste). Le contenu pédagogique et l'animation sont adaptés en fonction du groupe : besoins exprimés, situations concrètes du vécu du stress, demandes personnelles.

Option possible (2<sup>ème</sup> journée) : mesure scientifique du stress et des besoins en bien-être (bilan confidentiel BioFlow) ; entretien professionnel d'approfondissement (questions personnelles).

### Publics

Tous salariés, assistantes, managers, commerciaux...

### Prix

Journée de formation : 450 euros / J / pers - 4 à 12 participants

Contact : Aloreem 01 41 200 220

*Lieux, conditions de financement et dossier d'inscription : nous contacter*