



Comment développer son estime de soi ?

Référence : 49Av3 - Domaine : Ecoute et assertivité

Peut-on avancer dans la vie si on ne s'estime pas ou peu ? Comment se relever d'un échec si on ne s'estime pas ? L'estime de soi est à la fois un passeport pour vivre heureux et une ressource incontournable pour progresser et s'épanouir.

Objectifs :

A l'issue de ce stage, le participant sera capable de :

- Connaître ce qui constitue l'estime de soi,
- Repérer ses points d'appui et ses manques,
- Découvrir et choisir des axes de progression,
- S'approprier et réinvestir des moyens concrets pour renforcer son estime de soi.

Contenus :

- Apports théoriques : les piliers, cercles vicieux et vertueux, les boucles de l'estime
- Exploration des qualités et excès associés
- Exploration des étiquettes et messages contraignants
- Recherche de pistes pour se déployer

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie repose sur des éléments d'analyse personnelle, des échanges en petits groupes et en grand groupe.

L'ensemble est éclairé d'apports théoriques qui permettront de découvrir pourquoi on peut avoir du mal à s'estimer.

Des exercices permettent de comprendre et de s'approprier des moyens concrets pour renforcer son estime de soi : les mises en situation contribuent à une évaluation personnelle des progrès réalisés.

Evaluation :

Points de vigilance :

- la démarche proposée est une démarche personnelle. Les outils pourront être réutilisés par les stagiaires après le stage, mais c'est bien sur leur propre estime qu'ils vont travailler pendant la session.
- Les outils proposés sont pragmatiques et adaptés à tous ; cependant, ce stage ne peut pas se substituer à une démarche individuelle si le besoin est trop important

Forme : **Stage**

Public :
Tous

Pré-requis : Néant

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Marie-Charlotte CLERF

Durée :

2 jours (12 heures) - Horaire : 9h-12h30
- 13h30-16h30

Tarifs : Individuel – 2 jours

Nombre de personnes :
de 8 à 12 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché édité le : 09/07/2025