



## Ateliers individuels & Développement

### APPRENDRE À RENFORCER SON NIVEAU D'ESTIME DE SOI



#### VISIOCONFÉRENCE

- Animé par Magalie Touzani
- Durée : 1h00
- Tarif : 45 euros

Disponible toute l'année

#### > LES OBJECTIFS

- 1 - Comprendre la notion d'estime de soi et son impact sur notre état interne au quotidien.
- 2 - Apprendre à évaluer son niveau d'estime de soi sur la base de critères objectifs en utilisant le mécanisme de la flexibilité mentale.
- 3 - Retrouver un équilibre de votre état interne par le renforcement des 3 piliers fondamentaux de l'estime de soi: l'amour de soi, l'image de soi et la confiance en soi.

#### > RÉSUMÉ DE L'ATELIER

- > L'estime de soi est avant tout un jugement de valeur sur soi-même. Il s'agit d'une notion pas toujours bien comprise, qui a pourtant un lourd impact sur notre quotidien, puisque selon son niveau, elle influence notre manière de penser, de ressentir et d'agir.
  - > Il existe plusieurs manières de porter une évaluation sur soi-même. Mais lorsque celle-ci n'est pas maîtrisée, ni réaliste, nous sommes confrontés à des erreurs de pensées qui génèrent ensuite un faible niveau d'estime de soi.
  - > Très souvent, nous nous évaluons de manière globale, en créant une forme de généralisation, connue sous le nom "d'étiquetage". Mais, est-il possible de se juger de façon globale, et sur la base des parties qui nous composent ?  
Pouvons-nous justement évaluer notre niveau d'estime sur la base d'un simple incident, une action ou une expérience ?
  - > Évidemment que non. Il s'agit dans ce cas d'une "surgénéralisation" flagrante qui déséquilibre l'ensemble de votre état interne.
- 👁️ **Le mécanisme de la flexibilité mentale** est un outil efficace pour réévaluer correctement son niveau d'estime de soi, et influencer au fur et à mesure l'état émotionnel et comportemental de chacun.



## VISIOCONFÉRENCE

---

👉 Retrouvez ci-dessous le programme détaillé pour découvrir les différents points abordés lors des 4 phases de l'atelier (la théorie, la pratique, le débrief, le plan d'action.)

### > AU PROGRAMME

#### 1. La théorie :

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Comprendre les 3 piliers de l'estime de soi

Apprendre à détecter les erreurs d'évaluation subjectives et les mauvaises habitudes.

#### 2. La pratique :

Sur la base d'exercices pratiques, vous évaluez votre niveau d'estime de soi pour commencer à identifier les critères subjectifs à l'origine des erreurs de pensées qui impactent votre niveau d'estime de soi.

#### 3. Le débrief:

Pour commencer le travail de déconstruction des erreurs de pensées identifiées lors des exercices, un questionnement spécifique vous accompagne pour vous repositionner sur un niveau d'estime plus juste et en adéquation avec la réalité.

#### 4. Le plan d'action :

L'objectif de ce plan d'action est de vous permettre d'augmenter petit à petit votre niveau d'estime de soi en travaillant sur les 3 piliers fondamentaux de l'estime de soi : l'amour de soi, l'image de soi, la confiance en soi.

👉 Avant le démarrage de l'atelier, vous recevrez par email un cahier numérique contenant des exercices en lien avec le thème abordé, et qui sera complété pendant et après l'atelier à votre rythme.

