



## **Estime de soi/ Confiance en soi**

### **ESTIME DE SOI**

- ▶ S'approprier une définition de l'estime de soi.
- ▶ L'impact des messages de notre enfance qu'on a gardé, entendu.
- ▶ Quels sont les autres facteurs qui influencent l'estime de soi.
- ▶ Les influences intérieures et extérieures.

### **CONFIANCE EN SOI**

- ▶ S'approprier une définition de la confiance en soi
- ▶ Comment développer sa confiance en soi
- ▶ Se fixer des objectifs
- ▶ Les autres facteurs de développement de la confiance en soi.
- ▶ La formulation positive.
- ▶ La motivation et la volonté, facteurs de changement.
- ▶ Reconnaître ses qualités et ses points forts comme leviers.

### **Maison de l'Emploi et de l'Entreprise – Mife Isère**

4, avenue du Général de Gaulle - 38120 SAINT-EGREVE  
9 rue Cure Bourse - Bâtiment W, porte C - 38320 EYBENS

**Tél. : 04.76.13.18.05**

mail : [contact@mee-mife.fr](mailto:contact@mee-mife.fr) <http://www.mee-mife.fr/>

/

