

## x. Estime et confiance en soi

DURÉE : 1j

SESSIONS : En présentiel ou en distanciel, nous consulter

FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS) : € HT

PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ : Directeur, directrice, chef/cheffe de projet, ingénieur.e, technicien.ne

### OBJECTIFS

Découvrir comment notre histoire comporte des éléments de vie qui guident nos vies. Discriminer les faits de l'histoire que l'on se raconte. Définir l'objectif spécifique à chaque participant en début de session.

Détecter ses forces et ses ressources. Elaborer, se raconter et produire une histoire qui nous grandit.

Préparer un plan d'action pour atteindre l'objectif fixé en début de formation.

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1

A travers la métaphore de l'arbre, chaque participant dessinera son arbre de vie avec ses forces, ses besoins, ses qualités et compétences, ses projets et envie.

Chaque participant complétera, illustra les éléments de son arbre en répondant aux questions de l'animateur.

Chaque participant construira un plan d'action répondant à son objectif et défendra son plan devant les autres participants.