

# ASSERTIVITE ET EFFICACITE MANAGERIALE

## pas de leadership sans estime de soi !

par Eric PERRET

Développer l'amour-de-soi, cette force interne, universelle et généreuse qui est en nous,  
Tendre vers un « soi accompli », base de l'être-bien, à l'opposé d'un « ego » - ce « petit soi » qui cherche à nous piloter,

### FORMATEUR/TRICE

---

61 ans, coach accrédité EIA, co-gérant du cabinet Renaissance depuis 12 ans (coaching individuel et d'équipe, ateliers management, communication et développement personnel).

Auparavant, un parcours de 20 ans en direction commerciale et marketing en entreprises.

Auteur du livre « Osez l'amour de soi – au travail aussi » publié chez InterEditions/Dunod en 2014.

Ancien Délégué National du CJD.

### OBJECTIFS, BENEFICES

---

Définir ce qu'est l'amour de soi, cette force interne, universelle et généreuse qui est en nous, structurée par l'estime de soi, la confiance en soi et la réalisation de soi

- Déterminer un idéal de vie et un projet de vie
- Identifier ce dont j'ai peur, ce que j'apprécie en moi, ce que je n'apprécie pas en moi ainsi que les permissions nouvelles que je me donne
- Définir des objectifs personnels et professionnels à 12 mois

### CONTENU, PROGRAMME

---

#### 1ère demi-journée

Découverte mutuelle sous une forme inhabituelle et ouvrante.  
4 préambules : Tout prend du temps, la vie un cycle inéluctable en 4 étapes, la roue de Hudson, il vaut mieux apprendre à gérer son énergie que d'apprendre à gérer son temps.

#### 2ème demi-journée

1ère partie du modèle « Aimez-vous » : « Savoir ce que je veux faire de ma vie » avec les étapes « Idéal de vie et de soi » et « Projets de vie privée et professionnelle » pour aboutir à « l'Estime de soi ».

#### 3ème demi-journée

2ème partie du modèle « Aimez-vous » : « Comprendre et accepter qui je suis » avec les étapes « Conscience de soi », « Acceptation de soi » et « Détachement de soi » pour aboutir sur la « Confiance en soi ».

#### 4ème demi-journée

3ème partie du modèle « Aimez-vous » : « Vivre pleinement sa vie » avec les étapes « Affirmation de soi », « Leadership » et « Dépassement de soi » pour aboutir sur la « Réalisation de soi ».

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

---

Les deux journées s'appuient sur le modèle « Aimez-vous – s'aimer soi pour mieux aimer les autres et la vie », un modèle dont la compréhension est déjà libératoire.

Vous découvrirez beaucoup d'interactions, des réflexions individuelles, des échanges en sous-groupe et en groupe complet, vous entendrez des confidences, de la bienveillance et du respect, des insights de votre part ou de la part des autres « ah oui, je comprends mieux maintenant pourquoi... », vous verrez des sourires sur les visages.

Vous découvrirez également que l'histoire et le vécu des autres est souvent comparable à sa propre histoire et ses propres vécus.

### PRE-REQUIS

---

Avoir envie de faire évoluer des choses en soi, la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation,  
Être dans une posture de bienveillance vis-à-vis de soi,  
Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression, de fragilité physique ou mentale,  
Être majeur et responsable de soi (pas de tutelle...).

