

# Coaching et estime de soi :

## Affirmer sa confiance pour soutenir celle de nos clients

### Public visé et prérequis

- ◆ Des coachs confirmés, mais aussi d'autres accompagnants (manager, RH, consultant, formateur...) qui ont une pratique de l'accompagnement en entreprise et justifient d'un développement personnel significatif.

### Objectifs pédagogiques

Renforcer l'estime de soi par les dimensions corporelles, émotionnelles et imaginaires :

- Expérimenter sa manière d'être et de se sentir en confiance au contact de son environnement
- Diagnostiquer nos propres altérations de la confiance en soi (rapport à l'argent, aux missions et à la clientèle, capacité à confronter, degré de sensation corporelle d'exister...)
- Explorer différentes pistes pour développer sa propre estime et s'affirmer
- Développer sa sensation d'exister

Dans vos accompagnements avec vos clients :

- Observer les mécanismes de co-construction de l'estime au contact de l'environnement du client
- Diagnostiquer les altérations de la confiance en soi
- Soutenir la sensation d'exister à travers la dimension corporelle et permettre une transformation plus en profondeur
- Développer son image et son affirmation en s'appuyant sur les outils gestaltistes
- Découvrir une autre manière d'utiliser l'imaginaire au service de la mobilisation de votre client
- Soutenir le client dans son mouvement « d'aller vers »

### Objectifs opérationnels

- Être capable de définir et différencier : estime / confiance / image et affirmation de soi
- Être capable d'utiliser les concepts et outils gestaltistes au service du diagnostic et du renforcement de l'estime au sein d'un collectif : Polarités, fonction personnalité, navette, introjects et projections, pressions existentielles...
- Être capable de mobiliser certains mouvements de contact au service du renforcement de l'estime de soi,
- Avoir une meilleure conscience de ses sensations, émotions, processus corporels et soutenir la fonction « ça » de son client

### Méthodes mobilisées

#### Modalités pédagogiques

- ◊ Formation en présentiel
- ◊ Pédagogie expérimentuelle : exercices proposés par les animateurs et situations apportées par les participants
- ◊ Un travail sur la mobilisation de votre propre dimension corporelle
- ◊ Supervision de situations professionnelles

- ◊ Supports de formation communiqués par email à l'issue de la formation

## Intervenante



**Emmanuelle Mailliart**

Après Sciences-Po Paris et un DESS RH, j'ai occupé différentes fonctions RH notamment en formation, pendant 12 ans au sein de grands groupes internationaux. Dirigeante d'EPM Conseil, j'exerce depuis 18 ans comme coach, formatrice de coachs, superviseur et comme Gestalt-thérapeute. Gestalt-thérapeute diplômée de l'EPG et certifiée DSP® (Center for Somatic Studies, NYC, Ruella Frank). Psychosociologue. Superviseure accréditée par l'IFGT et par Undici. Auteur de « Bien dans son travail » Editions Vuibert, octobre 2018 / Renforcer et incarner son leadership, Editions Pearson, février 2025.



## Modalités pratiques

### Durée de la formation :

- 2 jours + 3 jours soit 35 heures

### Dates :

- 22 et 23 septembre 2026
- 11,12 et 13 novembre 2026

### Tarif :

- 400€ HT/jour soit 480€ TTC/jour.
- Total 5 jours : 2000 HT soit 2400 Euros TTC.

### Acompte :

- Paiement de 30 % à l'inscription
- Le solde au plus tard le premier jour de la formation

### Lieu :

20 rue Saint-Sauveur 75002 Paris

### Contact :

- Emmanuelle Mailliart
- 06.62.90.60.86
- [emaiiliart@epm-conseil.fr](mailto:emaiiliart@epm-conseil.fr)
- Un entretien téléphonique a lieu en amont de la formation.