



## OBJECTIF :

*Construire une nouvelle image de soi, vivre sereinement une relation avec autrui et développer son potentiel.*

## PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations  
Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ? Ça sert à quoi ?*
- 2°) Comprendre ce qu'est la confiance en soi et l'estime de soi*
- 3°) Faire le lien entre l'hygiène, le bien-être, l'image de soi et l'estime de soi.*
- 4°) Identifier la fluctuation de la confiance en soi suivant les situations*
- 5°) Comprendre l'importance des émotions dans la confiance en soi*
- 7°) Repérer les freins à son évolution*
- 7°) Repérer et valoriser son potentiel*
- 8°) Oser dire ce que l'on désire sans susciter d'hostilité ; Répondre à une critique sans agressivité ; Oser parler de soi*
- 9°) Identifier ce qu'améliorer son image, son estime de soi, la confiance en soi et sa capacité à communiquer de façon adaptée, va permettre de faire*
- 10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances*
- 11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid*
- 12°) Echanges libres*

## DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

### COMPETENCES VISEES :

*Être capable de*

- Prendre conscience de l'importance de son image, pour soi et pour les autres*
- Construire une nouvelle image de soi positive, réelle et évolutive*
- Se valoriser par la prise de conscience de ses capacités et de ses compétences*
- Comprendre les codes de communication, de présentation et de comportement adapté*

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

*Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action*

### EVALUATIONS :

- à chaud : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants*
- à froid : après 6 mois auprès :*
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements*
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes*

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant*
- Attestation individuelle de formation*
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)*



[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Déclaration OF : 27210399621