



DEVELOPPER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI ET GERER SES EMOTIONS

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

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 : 1690 € 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 : **EREC** : 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)

