



L'estime de soi, c'est s'accepter inconditionnellement en tant qu'être humain, tel que l'on est, avec nos capacités et nos limites. C'est reconnaître sa valeur, son importance et son droit de vivre pleinement. C'est un processus qui se nourrit, se développe tout au long de la vie. Ensemble, nous explorerons notre propre estime de soi à l'aide de la présence des autres afin de mieux contribuer à notre épanouissement dans notre quotidien que cela soit au travail ou dans notre vie personnelle.

PUBLIC VISÉ

Toute personne qui ressent le besoin de travailler l'estime de soi.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les participants seront capables de connaître les composantes d'une bonne estime de soi, de commencer à prendre conscience de leurs propres besoins et émotions, de se réapproprier leur savoir-être pour reconnaître celui de l'autre et pour développer leur compétence relationnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1^{ère} session

1^{ère} journée : Accueil des participants dans une dynamique de travail autour de leurs représentations de l'estime de soi. Apports théoriques illustrés par des exercices pratiques centrés sur la personne et le groupe. Voici le socle de travail choisi :

- Connaître les différentes composantes de l'estime de soi
 - connaissance de soi
 - confiance en soi
 - sentiment d'appartenance à un groupe
 - sentiment de compétence
 - affirmation de soi
- Prendre conscience de ce qui contribue et ce qui fait obstacle à l'estime de soi.

2^e journée : Après avoir clarifié la notion d'estime de soi, nous proposons, dans la continuité de la première journée, de développer la prise de conscience de ses émotions et de ses besoins en les communiquant à autrui de manière claire.

- Travailler sur ses représentations de l'estime de soi
 - faire la différence entre une observation, une interprétation, un jugement
 - repérer ses qualités, ses compétences
 - explorer son lieu de calme intérieur
- Prendre conscience de ses émotions et de ses besoins et savoir les exprimer
 - repérer ses émotions dans différentes situations
 - relier ses émotions à des besoins
 - exprimer ses émotions et ses besoins de manière claire et compréhensible et acceptable par l'autre.

2^e session

3^e et 4^e journées : Ces deux journées ont lieu un à deux mois après les deux premières journées. Cela permet aux participants de s'approprier les éléments des deux premières journées de stage, d'expérimenter et de revenir avec une autre approche de l'estime de soi, ainsi que des réflexions et questions.



A travers différents exercices, mises en situation, nous approfondirons les différents points abordés lors de la première session à savoir la connaissance de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi, sa place dans un groupe et ce à travers nos compétences.

- travailler l'affirmation de soi, une des composantes de l'estime de soi dans sa relation aux autres
- développer le sentiment de compétence
- repérer ses ressources, ses capacités à savoir, à savoir faire, à savoir être
- trouver sa place au sein d'un groupe
- se mettre en action.

DURÉE

Quatre journées découpées en deux sessions non consécutives (soit 28h de formation) sont nécessaires afin de donner suffisamment d'éléments théoriques et pratiques aux participants afin qu'ils puissent aisément transférer les compétences développées pendant la formation au cœur même de leur travail et/ ou de leur vie quotidienne. L'objectif sera également d'échanger, de partager les expériences des situations rencontrées sur le terrain et de réfléchir collectivement sur des pistes d'amélioration concernant les attitudes que les stagiaires peuvent mettre en œuvre au sein de leurs relations personnelles ou professionnelles.

DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun. Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

INTERVENANTE

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera donnée lors de votre inscription.

MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :
Pour les particuliers : 240 € pour les 4 jours / 28h de formation.
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2023.
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.