

Développer l'estime de soi

 **Durée :** 2 jours  **Tarif :** 360 € TTC / personne (pour l'ensemble de la formation)

L'estime de soi repose sur la conscience de sa valeur personnelle. C'est savoir reconnaître ses forces et ses limites pour avoir une vision réaliste et juste de soi-même. L'estime de soi peut varier d'un contexte à l'autre. Pour avoir une bonne estime de soi, il faut d'abord se sentir en sécurité et en confiance mais aussi avoir connaissance de soi, développer un sentiment de compétence et d'appartenance pour enfin s'affirmer.

Cette formation très concrète se propose de clarifier les termes liés à l'estime de soi et d'expérimenter des outils et techniques d'animation ayant pour objectifs de développer l'estime de soi.

Lieux et dates



Rouen

8, 9 juin 2020

**Hérouville
Saint-Clair**

29, 30 juin 2020



Publics visés

Professionnels et bénévoles, acteurs de l'éducation, du social, du sanitaire, du médico-social, de l'animation, du loisir, de l'insertion, qui mettent en œuvre ou souhaitent mettre en œuvre un projet de développement de l'estime de soi



Compétence visée

Pouvoir initier et animer des projets visant le développement de l'estime de soi

Contact

Jennifer MAILLARD

02 32 18 07 60

formation@promotion-sante-normandie.org

Inscription en ligne sur
www.promotion-sante-normandie.org



Objectifs d'apprentissage

- Comprendre les concepts d'estime de soi, de connaissance de soi, de sentiment de compétence, d'appartenance, d'affirmation de soi.
- S'approprier les outils et techniques pour les développer
- Être en capacité d'animer des séances collectives visant le développement de l'estime de soi



Méthodes pédagogiques

- Interventions conférentielles
- Travaux de groupe
- Échanges de pratiques



Contenu

- Définition des concepts : l'estime de soi, la connaissance de soi, la confiance en soi / le sentiment de compétence, sentiment d'appartenance, affirmation de soi
- Les outils et techniques d'animation pour développer l'estime de soi
- La posture d'animateur, la construction d'une séance d'animation et d'un programme