

Des clés pour développer l'estime de soi

Lieu Locaux du bénéficiaire	Public et prérequis Formation accessible à tout public	Durée 2 JOURS (12 heures)
	Evaluation Auto-évaluation des acquis de la formation	Effectif 6-15 / groupe

Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes et les freins de l'estime de soi
- ✓ Approfondir la connaissance de soi-même
- ✓ Acquérir des compétences pour développer son estime
- ✓ Bâtir son projet pas à pas

Contenu indicatif

Cette formation permet d'acquérir des outils pour développer l'estime de soi dans tous les domaines de la vie en y associant des exercices de sophrologie pour plus d'efficacité.

Définir l'estime de soi

- Distinction estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi, image de soi, ...
- Repérer nos mécanismes de mésestime de soi
- Identifier où se situe notre estime de soi.

Construire et développer l'estime de soi

- La construction de l'estime de soi et de la mauvaise estime de soi
- Renforcer ses fondations : connaissance de soi
- S'engager dans une relation avec soi-même.

Estime de soi et la relation aux autres

- Accueillir ses émotions et celles des autres
- Trouver sa juste place
- Renforcer la confiance en soi.

Oser être soi

- Se reconnaître important et unique
- Cultiver ses valeurs
- Passer à l'action pour réaliser ses objectifs de vie.

Méthodes

- Accompagnement de l'apprenant, exercices pratiques ludiques, entraînements et sophrologie pour un apprentissage concret et efficace
- Remise de supports et documentation

Toutes nos propositions de formation peuvent être adaptées aux besoins et attentes de nos clients

Ecole des Parents et des Educateurs Seine-et-Marne sud (EPE77sud) - Formation

5 bis rue de la République, Veneux-les Sablons – 77250 Moret-Loing-et-Orvanne

formation@epe77sud.org – www.epe77sud.org