Programme de Formation

Comment développer son estime de soi ?

Organisation

Durée : 12 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tous

Objectifs pédagogiques

A l'issue de ce stage, le participant sera capable de :

- Connaître ce qui constitue l'estime de soi,
- Repérer ses points d'appui et ses manques,
- Découvrir et choisir des axes de progression,
- S'approprier et réinvestir des moyens concrets pour renforcer son estime de soi.

Description

- Apports théoriques : les piliers, cercles vicieux et vertueux, les boucles de l'estime
- Exploration des qualités et excès associés
- Exploration des étiquettes et messages contraignants
- Recherche de pistes pour se déployer

Modalités pédagogiques

La pédagogie repose sur des éléments d'analyse personnelle, des échanges en petits groupes et en grand groupe.

L'ensemble est éclairé d'apports théoriques qui permettront de découvrir pourquoi on peut avoir du mal à s'estimer.

Des exercices permettent de comprendre et de s'approprier des moyens concrets pour renforcer son estime de soi : les mises en situation contribuent à une évaluation personnelle des progrès réalisés.

Moyens et supports pédagogiques

Format : Stage

Modalités d'évaluation et de suivi

Points de vigilance :

- la démarche proposée est une démarche personnelle. Les outils pourront être réutilisés par les stagiaires après le stage, mais c'est bien sur leur propre estime qu'ils vont travailler pendant la session.
- Les outils proposés sont pragmatiques et adaptés à tous ; cependant, ce stage ne peut pas se substituer à une démarche individuelle si le besoin est trop important