

## ANIMER UN ATELIER ESTIME DE SOI

« Je recherche des outils pour animer un atelier dont la structure soit solide. »  
 « Si dans mon groupe un participant refuse l'activité que je lui propose, comment réagir ? »  
 « Comment construire un atelier qui marche et qui aide les participants à croire en eux ? »

### CONCEVOIR UN ATELIER ESTIME DE SOI ADAPTÉ AUX BESOINS DE SON PUBLIC.

Cette formation vous permet de définir l'estime de soi, de tester des outils pédagogiques stimulants et de concevoir un atelier sur l'Estime de soi, en posant un cadre contenant.



#### Public cible

Professionnels de l'accompagnement : éducatif, psycho-social, animation, orientation, soin



#### Prérequis

Professionnels ou bénévoles en activité ou en reconversion



#### Lieu

Dans vos locaux



#### Durée

12h (Jour 1 : 6h – Jour 2 : 6h)



#### Dates

À convenir



#### Horaires

9-12h, 13.30h-16.30h



#### Taille de groupe

12-14 stagiaires.



#### Tarif

Sur devis



### OBJECTIFS

#### Savoir : acquérir des connaissances

- Définir l'Estime de soi.
- Identifier les quatre piliers de l'Estime de soi (Germain Duclos).

#### Savoir-faire : développer ses compétences

- Expérimenter et évaluer 10 outils pédagogiques variés: vidéos, jeux de cartes, fiches pédagogiques du *Manuel d'Estime de soi*.
- Identifier des éléments structurant un atelier de 2 heures sur l'estime de soi : règles de groupe, pose du cadre.
- Concevoir un atelier sur l'estime de soi : identification de la cible, écriture des objectifs pédagogiques d'un atelier de 2 heures, choix des outils pédagogiques.

#### Savoir-être : analyser sa pratique professionnelle

- Formuler ses motivations, ses craintes et besoins face à une animation sur l'estime de soi.
- Formuler une image de soi, pour identifier des éléments de sa propre construction.
- Lister des éléments de posture professionnelle pertinents en animation de groupe.



## Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama d'apports théoriques
- Outils digitaux : vidéos, clips pédagogiques
- Activités ludo-pédagogiques avec le *Jeu des qualités*, le *Photo-expression Estime de soi* de Comitys
- *Manuel Estime de soi* de Comitys
- Atelier créatif de conception pédagogique
- Partages d'expériences



## Modalités d'évaluation et de suivi

- Production de la trame d'un atelier estime de soi de 2 heures
- Bilan pédagogique et évaluation de la formation par les stagiaires
- Remise des coordonnées de la formatrice
- Synthèse des outils & webographie envoyées par email à l'issue de la formation
- Grille de progression individuelle
- Attestation de fin de formation



## Modalités pédagogiques

En présentiel



## Cadre d'inscription

Formation en intra : pour accéder à cette formation, les professionnels s'inscrivent auprès du commanditaire qui constitue le groupe de formation.



## Support offert

Accès à notre Espace ressources en ligne gratuit recensant 200 outils pédagogiques.



## PROGRAMME

### Jour 1

- Evaluer ses acquis et formuler ses besoins professionnels en termes de connaissances et de compétences.
- Définir l'estime de soi en s'appuyant sur les 4 piliers de Germain Duclos : sentiment de sécurité, bonne connaissance de soi, sentiment d'appartenance, sentiment de compétence.
- Découvrir et analyser des clips vidéo avec leurs trames pédagogiques.
- Découvrir et expérimenter un exercice du *Manuel d'Estime de soi* de Comitys.
- Découvrir deux possibilités d'animation avec le *Jeu des qualités* de Comitys.
- Identifier le cadre à poser pour construire un atelier sur l'Estime de soi (1<sup>re</sup> partie).

### Jour 2

- Expérimenter et analyser le *Photo-expression Estime de soi* de Comitys.
- Concevoir un atelier sur l'Estime de soi en construisant une séquence pédagogique de 2 heures : identification de la cible, titre, objectifs, choix des outils, trame chronologique.
- Identifier le cadre à poser pour construire un atelier sur l'estime de soi (2<sup>e</sup> partie).
- Analyser deux situations délicates dans l'animation d'un atelier : larmes, colère...
- Évaluer la formation.



Découvrir de nouvelles notions, ouvrir la réflexion, envisager de nouvelles pratiques.



Les outils sont les points forts de cette formation : cartes, photos, vidéos.



Échanges très enrichissants, dialogues, exemples, échanges de pratiques.

## NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES À PARIS



Ces FORMATIONS INTER s'adressent à des professionnels qui s'inscrivent individuellement afin de rejoindre un groupe composé de professionnels de divers horizons. Elles ont lieu à Paris, dans des locaux réservés par nos soins.

Animer un atelier estime de soi - Paris

2,5 jours

Réf INTER-01

## NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES DANS VOS LOCAUX



Ces FORMATIONS INTRA s'adressent à une équipe de professionnels de la même structure ou organisation. Elles ont lieu dans vos locaux. Les formateurs de Comitys se déplacent jusqu'à vous.

Apprivoiser les émotions – Initiation à l'alphabétisation émotionnelle

2 jours

Réf INTRA-01

Animer un atelier estime de soi

2 jours

Réf INTRA-02

Éducation affective et sexuelle des Enfants – Les Fondamentaux

2 jours

Réf INTRA-03

Éducation affective et sexuelle des Enfants – Repérer et accompagner

4 jours

Réf INTRA-04

Éducation affective et sexuelle des Adolescents – Les Fondamentaux

2 jours

Réf INTRA-05

Éducation affective et sexuelle des Adolescents – Repérer et accompagner

4 jours

Réf INTRA-06

Apprendre l'écoute professionnelle

2 jours

Réf INTRA-07

Le Respect du corps des enfants en collectivité

2 jours

Réf INTRA-08

Développer l'estime de soi

2 jours

Réf INTRA-09

La Communication Non-Violente pour résoudre les conflits

2 jours

Réf INTRA-10

Éduquer à la mixité et à l'égalité

2 jours

Réf INTRA-11

Analyser ses pratiques professionnelles

10 séances

Réf INTRA-12

Construire son projet d'éducation à la sexualité

4 jours

Réf INTRA-13

# QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

## NOS MISSIONS



ENFANTS - JEUNES

### ÉDUQUER

Séances ou ateliers sur la vie affective et sexuelle.



ADULTES

### FORMER

Formations professionnelles, conférences, colloques journées pédagogiques



TOUS

### OUTILLER

Espace ressources et Boutique Comitys

Comitys vous propose formations thématiques qui peuvent être adaptées à vos spécificités.

Déclaré auprès de la DIRECCTE des Hauts-de-France depuis 2013, Comitys a obtenu la certification QUALIOPi en juillet 2020, renouvelée en 2024, au titre de ses actions de formation, par ICPF.

## COMITYS : UN ORGANISME DE FORMATION RECONNU

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La société Comitys est certifiée Qualiopi pour les actions de formation par ICPF.

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie: **Actions de formation.**



**PRÉFET  
DE LA RÉGION  
HAUTS-DE-FRANCE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Comitys est enregistré sous le n°32600308060. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Direction régionale  
de l'économie, de l'emploi,  
du travail et des solidarités



**Datadock**

# QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

## UNE ÉQUIPE EXPERTE

Nos formatrices sont des professionnelles qualifiées, expertes dans leurs domaines d'interventions.

Elles déploient une pédagogie interactive, illustrée et ancrée dans l'expérience de terrain.

Pédagogues et respectueuses des personnes, elles adhèrent au Code de déontologie de Comitys.

Chaque formatrice se forme régulièrement, est supervisée et participe à des réunions d'équipe pluri-annuelles.

### CONCEVOIR et VALORISER

Référente pédagogique  
Ingénierie pédagogique  
Direction commerciale et marketing

Maëlle CHALLAN BELVAL

### PILOTER

Direction - Présidence  
Responsable Qualité  
Coordinatrice pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL

### ORGANISER et ORIENTER

Référente administrative et comptable  
Suivi Qualité  
Référente handicap

Carine MINART

### ANIMER

Maëlle CHALLAN BELVAL

Conseillère conjugale et familiale  
Ingénierie pédagogique  
Intervenante en Vie affective et sexuelle  
Formatrice

Bénédicte de SOULTRAIT

Conseillère conjugale et familiale  
Diplômée en Sexologie  
Intervenante en Vie affective et sexuelle  
Formatrice

Rachel JEANSON

Conseillère conjugale et familiale  
Infirmière  
Intervenante en Vie affective et sexuelle  
Formatrice

# LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE DE COMITYS

## DES FORMATIONS EN PETITS GROUPES

À Comitys, nous privilégions les formations en petits groupes car ce format :

- favorise l'engagement des professionnels en nourrissant le sentiment d'appartenance au groupe ;
- donne une **place de choix aux échanges**, dans une démarche participative ;
- encourage l'élaboration de **pistes concrètes** pour répondre aux situations remontées du terrain ;
- apporte des réponses ciblées, portant sur les besoins des professionnels.

## UNE BOÎTE À OUTILS VARIÉE

L'équipe de formation de Comitys dispose d'une **boîte à outils complète et actualisée**, afin de varier les supports pédagogiques : jeux brise-glace, diaporamas d'apports théoriques, clips pédagogiques, analyse de publicités, jeux de cartes, photo-expression, quiz, fiches d'activités, saynètes, contes pédagogiques, jeux de rôles, cas pratiques...

## DES OUTILS PÉDAGOGIQUES RÉUTILISABLES

Comitys encourage l'**appropriation** des outils pédagogiques explorés en formation. Après nos formations, les professionnels reçoivent un dossier incluant les liens des outils explorés ensemble, et des repères pédagogiques sur la thématique traitée.

Par ailleurs, l'Espace Ressources de Comitys est une plateforme numérique, disponible en libre accès, permettant à nos stagiaires de visionner 200 vidéos pédagogiques, filtrées par thématiques, avec des trames d'animation.

Enfin, Comitys édite des outils innovants pour ses formations comme le *Jeu des besoins*, le *Jeu des Qualités* ou le *Jeu des relations saines ou toxiques* qui sont des créations disponibles pour tous.

Les formations de Comitys sont :

- adaptées aux besoins professionnels ;
- interactives, grâce à des outils pédagogiques variés ;
- applicables et utiles dans vos missions professionnelles.



**267**

stagiaires formés



**98,07%**

des professionnels satisfaits



**3 341**

heures/stagiaires



**94,73%**

formations maintenues



**16**

départements d'origine des stagiaires



**0,35%**

abandon de formation



**96,56%**

des stagiaires jugent la formation utile

Source : Comitys BPF 2024-2025 (en cours)

# MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS



## CONTACT

### Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL  
Tél : +33 (0)3 44 31 16 88  
mcb@comitys.com

### Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART  
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94  
contact@comitys.com

### Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.

Carine MINART  
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94  
contact@comitys.com

# INFORMATIONS PRATIQUES



## Informations sur l'admission

Chaque professionnel inscrit reçoit une convocation comportant les objectifs et le programme de la formation.



## Engagement

La participation à la formation dans son intégralité est nécessaire.



## Accessibilité-handicap

Afin de favoriser l'accessibilité aux personnes en situation de handicap (PSH), nous vous invitons à contacter la Référente handicap pour envisager, en amont de la formation, les aménagements et compensations nécessaires.



## Matériel à prévoir

- Vidéoprojecteur
- Papier
- Stylos
- Tableau ou paperboard
- Enceintes son
- Salle calme et modulable
- Connexion internet



## Coordination pédagogique

Maëlle Challan Belval  
03 44 31 16 88  
mcb@comitys.com

À noter : pas d'enregistrement ni de rediffusion des formations.

## DES FORMATIONS DANS VOS LOCAUX OU À PARIS

- La plupart de nos formations ont lieu *en intra*, c'est-à-dire directement dans vos locaux. Les formatrices se déplacent dans votre structure, auprès de groupes professionnels que vous aurez constitués.
- Pour les professionnels qui veulent se joindre à un groupe de formation, nous proposons des formations à Paris, sur les thèmes « Animer un atelier Estime de soi » et « Education Affective, Relationnelle et Sexuelle ».



J'ai apprécié le **professionnalisme** :  
j'ai reçu des explications claires et précises.



Formation très **enrichissante**, profonde.



Je termine cette formation paisible, recadré, déterminé.

# NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

**plus de 200 ressources pédagogiques**

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

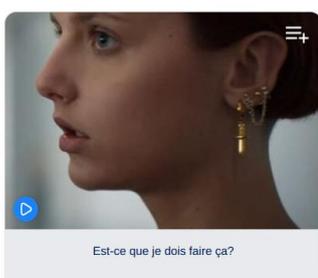
Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.



[www.comitys.com](http://www.comitys.com)



Comment séduire une fille?



Est-ce que je dois faire ça?



Les bases de l'estime de soi des enfants



La pornographie c'est du fake



Consentir ou céder



Apprendre à dire non aux enfants



Sortir d'une relation toxique ?



La musique de nos vies



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement : abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys pour être informé des nouveautés pédagogiques.



# LA BOUTIQUE COMITYS



**OSER PARLER D'AMOUR ET DESEXUALITE AVEC SES ENFANTS**



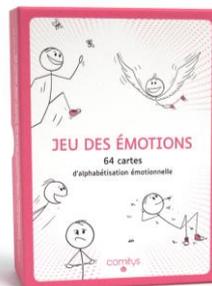
**JEU DES RELATIONS SAINES OU TOXIQUES – RELATIONS AMOUREUSES**



**MANUEL D'ESTIME DE SOI**



**JEU DES BESOINS**



**JEU DES EMOTIONS**



**JEU DES QUALITES**



**PHOTO-EXPRESSION EMOTIONS**



**PHOTO-EXPRESSION AMOUR ET SEXUALITE**



**PHOTO-EXPRESSION ESTIME DE SOI**

# COMITYS, CE SONT AUSSI...

## DES SÉANCES POUR LES JEUNES



### SÉANCE Estime de soi

→ Découvrir ses qualités pour mieux s'aimer

### SÉANCE Corps, pudeur et intimité

→ Protéger son intimité et connaître le cadre de la loi

### SÉANCE Vie affective et sexuelle

→ La sexualité comme un chemin de respect et de joie

## DES SÉANCES POUR LES ENFANTS



### SÉANCE Mon corps c'est moi

→ Prendre soin de son corps et apprendre le respect.

### SÉANCE Découvrir ses émotions

→ Décoder ses émotions et oser dire ce que l'on ressent

### SÉANCE L'entrée dans la puberté

→ Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence

**10 441**

jeunes rencontrés

**96,3%**

jeunes satisfaits

**745**

séances jeunes

Source : Comitys année 2023-2024



Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.

Elle aide nos enfants à **mieux se connaître**, à s'aimer et  
à prendre soin de leur corps.

Elle éveille en nos enfants la capacité  
à **parler d'eux en profondeur**.

Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables, **respectueux de  
soi et d'autrui**.

Elle donne à nos enfants **le goût d'une vie créative,**  
généreuse, engagée.