

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

« Un jeune dont je m'occupe doute de lui en permanence. Que faire ? »
 « Elle refuse d'essayer sous prétexte qu'elle va échouer. Elle est bloquée. »
 « Mon métier a un impact sur moi : je suis parfois découragé. »

NOURRIR SON ESTIME DE SOI PROFESSIONNELLE POUR S'ANCRER DANS SES MISSIONS.

Cette formation vous permet d'explorer des pistes pour développer l'estime de soi du public que vous accompagnez mais aussi de consolider votre estime de soi professionnelle.



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 et la confiance en soi.
- Décrire les 4 piliers de l'estime de soi de Germain Duclos.
- Définir les 5 pôles émotionnels et leur utilité dans un travail sur l'estime de soi.

Savoir-être : analyser sa pratique professionnelle

- Mutualiser des exemples concrets de postures professionnelles pour nourrir l'estime de soi du public ciblé.
- Lister des signes de l'estime de soi ou du manque d'estime de soi afin de se donner des outils de repérage d'une souffrance.
- S'attribuer une qualité professionnelle, appui pour l'exercice de sa mission.

Savoir-faire : développer ses compétences

- Découvrir 5 outils pédagogiques sur l'estime de soi et l'alphabetisation émotionnelle, adaptés au public ciblé.
- Citer des exemples d'actions concrètes pour nourrir chacun des 4 piliers de l'estime de soi chez le professionnel.
- Définir un objectif et une proposition d'action sur l'estime de soi.





Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama d'apports théoriques
- Outils digitaux : vidéos, clips pédagogiques
- Activités ludo-pédagogiques avec le *Jeu des émotions*, le *Jeu des qualités*, le *Photo-expression Estime de soi*
- Fiche-outil *Les 4 piliers de l'Estime de soi*
- Analyses de cas pratiques et partages d'expériences



Modalités d'évaluation et de suivi

- Reformulation orale des définitions
- Fiche-outil *Les 4 piliers de l'estime de soi*
- Bilan pédagogique et évaluation de la formation par les stagiaires
- Bilan global remis au commanditaire
- 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.
- Inventorier les actions professionnelles au service de l'estime de soi déjà mises en place, pour le public ciblé, et pour les professionnels.
- Découvrir et expérimenter le *Jeu des qualités* de Comitys.

Jour 2

- Expérimenter le *Photo-expression Estime de soi* de Comitys.
- Analyser le *Jeu des émotions* de Comitys.
- Identifier des situations professionnelles délicates liées à l'estime de soi, issues de la pratique des professionnels, les analyser et formuler des repères d'action.
- Repérer les principaux pôles émotionnels et leur fonction : joie, colère, peur, tristesse, dégoût.
- Repérer un axe de travail à explorer en équipe, et une thématique à creuser personnellement.
- Évaluer la formation.



Des **pistes pratiques** pour travailler mon estime de moi et celle de mes élèves.



Je pense pouvoir **relativiser** face aux situations sans m'auto-flageller et porter un mauvais regard sur ma pratique.



J'ai **pris conscience** que l'estime de soi n'est ni gagnée ni perdue à jamais.

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,

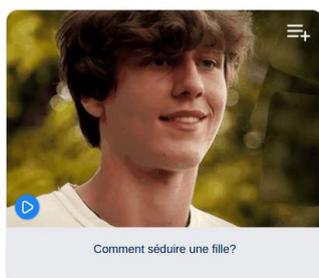
plus de 200 ressources pédagogiques

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



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



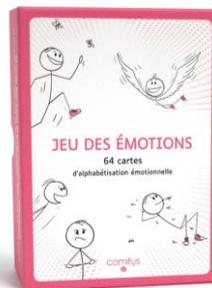
JEU DES RELATIONS SAINES OU TOXIQUES – RELATIONS AMOUREUSES



MANUEL D'ESTIME DE SOI



JEU DES BESOINS



JEU DES EMOTIONS



JEU DES QUALITES



PHOTO-EXPRESSION EMOTIONS

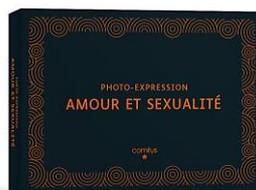


PHOTO-EXPRESSION AMOUR ET SEXUALITE



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.