

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'ANCER 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 à 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'alphabétisation 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 reliées 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 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
Les Fondamentaux de l'EVAR-Education affective et relationnelle des enfants	2 jours	Réf INTRA-03
Animer des ateliers EVAR pour enfants et Repérer les signes de violence	4 jours	Réf INTRA-04
Les Fondamentaux de l'EVARS-Éducation affective et sexuelle des adolescents	2 jours	Réf INTRA-05
Animer des ateliers EVARS pour adolescents et Repérer les signes de violence	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 EVARS–Mettre en œuvre l'EVARS dans notre établissement	4 jours	Réf INTRA-13

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS



CONTACT

Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL
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.



Coordination pédagogique

Maëlle Challan Belval
mcb@comitys.com



Matériel à prévoir

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

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 ouvrons, selon les besoins, des formations à Paris, sur les thèmes « Animer un atelier Estime de soi » et « Education Affective, Relationnelle et Sexuelle ». Elles sont recensées sur le site de Comitys.



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,

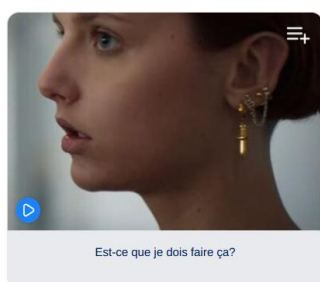
plus de 200 ressources pédagogiques

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



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**



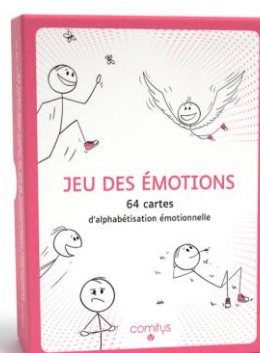
**JEU DES AMITIÉS
SAINES OU TOXIQUES**



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**



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.