

# DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi repose sur la conscience de sa valeur personnelle. C'est savoir reconnaître ses forces et ses limites pour avoir une vision réaliste et juste de soi-même. L'estime de soi peut varier d'un contexte à l'autre. Pour avoir une bonne estime de soi, il faut d'abord se sentir en sécurité et en confiance mais aussi avoir connaissance de soi, développer un sentiment de compétence et d'appartenance pour enfin s'affirmer.

Cette formation très concrète se propose de clarifier les termes liés à l'estime de soi et d'expérimenter des outils et techniques d'animation ayant pour objectif de développer l'estime de soi.

 **Durée :** 3 jours

 **Tarif :** 540 € TTC / personne

 **Prérequis :** aucun



## Public visé

Professionnels et bénévoles des champs de l'éducation, du social, du sanitaire, du médico-social, de l'animation, de l'insertion, du service à la personne



## Objectif de la formation

Mettre en place des interventions individuelles ou collectives visant le développement de l'estime de soi des publics



## Objectifs pédagogiques globaux

- Décrire le concept d'estime de soi
- Identifier les facteurs d'influence de l'estime de soi
- Utiliser des techniques et outils d'intervention pour développer l'estime de soi des publics



## Contenu

- Estime de soi, de quoi parle-t-on ?
- Quelles différences / similitudes entre les concepts d'estime de soi, connaissance de soi, confiance en soi
- Outils et techniques d'intervention
- Posture d'animateur
- Construction d'une séance d'animation



## Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs
- Mise en situation
- Échange de pratiques

## Contact

**02 32 18 07 60**

[formation@promotion-sante-normandie.org](mailto:formation@promotion-sante-normandie.org)