



L'ESTIME DE SOI POUR DES RELATIONS APAISÉES AVEC SOI ET LES AUTRES

L'estime de soi, c'est s'accepter inconditionnellement en tant qu'être humain, tel que l'on est, avec nos capacités et nos limites. C'est reconnaître sa valeur, son importance et son droit de vivre pleinement. C'est un processus qui se nourrit, se développe tout au long de la vie. Ensemble, nous explorerons notre propre estime de soi à l'aide de la présence des autres afin de mieux contribuer à notre épanouissement dans notre quotidien que cela soit au travail ou dans notre vie personnelle.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Connaître les composantes de l'estime de soi
- Commencer à prendre conscience de leurs propres besoins et émotions
- Se réapproprier leur savoir être pour reconnaître celui de l'autre et pour développer leur compétence relationnelle.

CONTENUS SUR 4 JOURNÉES DE 7 HEURES

- Les composantes de l'estimes de soi (connaissance de soi, confiance en soi, affirmation)
- Les contributions et les obstacles à l'estime de soi
- Ses propres représentations de l'estime de soi
- L'importance des ressentis et des besoins dans l'estime de soi
- L'affirmation de soi
- Les ressources : capacité à savoir être, faire

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Expérimentation et pratiques de jeux
- Partage et analyses des activités pratiquées
- Repères théoriques
- Documentation et bibliographie sur la thématique