IMAGE ET ESTIME DE SOI

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Nommer au moins 3 qualités ou points forts personnels
- Identifier des réussites vécues, personnelles et professionnelles
- Reconnaître une pensée négative sur soi et esquisser une reformulation plus positive
- Recevoir un compliment ou un retour positif sans le minimiser
- Exprimer un ressenti simple face à une critique ou une moquerie
- Se présenter aux autres de manière positive (verbalement ou avec support)
- Identifier une action concrète à mettre en œuvre pour prendre soin de son image de soi

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation

- **Pour les salariés d'entreprise ou d'association :**
  - **en inter : 280 € par personne**
  - **en intra : 700 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)**

Programme pédagogique

Qu'est-ce que l'image de soi ?

Introduire simplement la notion d'image de soi—Amener chacun à se questionner sans jugement—Différencier simplement image de soi et estime de soi -Comprendre que l'estime de soi peut se travailler

Mon blason personnel

Identifier et représenter ses qualités, ses centres d'intérêt et ses réussites—Restitution en groupe et valorisation—Oser se présenter aux autres -Recevoir une reconnaissance positive du groupe

Mes qualités et points forts

Élargir le vocabulaire des qualités personnelles—S'approprier au moins 3 qualités personnelles

Le regard sur soi — atelier miroir

Expérimenter un regard bienveillant sur soi et sur l'autre - Prendre soin de soi et de son image au travail—Faire le lien entre estime de soi et image professionnelle

Se présenter positivement

S'entraîner à se présenter avec une posture positive—Le « critique intérieur » — transformer les pensées négatives—Identifier une pensée négative sur soi—S'entraîner à la reformuler plus positivement

Mon carnet de réussites

Identifier des réussites personnelles et professionnelles vécues

Donner et recevoir un compliment

S'entraîner à recevoir un compliment sans le minimiser—S'entraîner à en formuler un

Faire face au regard des autres

Identifier des situations de critique ou de moquerie vécues—Repérer une réaction possible et apaisée

Mon engagement personnel

Formuler une intention concrète et réaliste pour la suite

Public

Tout salarié travaillant en ESAT.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr

HORIZONS - 10, chemin du Larris - 91 150 ETAMPES - SIRET : 428 261 960 00036 - APE : 8559 A

Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Vidéos.

Jeux de rôle

Ateliers créatifs

études de cas.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, l'évaluation des mises en situation permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation
- Brainstorming.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 2 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Formateur ayant une grande expérience dans l'accompagnement socio-professionnel

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00. Variable selon les besoins.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...), visitez notre site internet www.horizonsformations.fr