



## Travailler l'Estime de soi

Accompagner les publics à développer leur Estime

### Public

Accompagnant social et professionnel

### Prérequis

Être titulaire d'un diplôme de niveau 4 ou avoir une expérience d'1 an dans les domaines médico-social ou de l'insertion professionnelle

### Niveau d'expertise

Confirmé

### Moyens Pédagogiques

- Livret de formation.
- Apports théoriques.
- Exercices et Mises en situation concrètes
- Support PP d'animation d'atelier

### Fin de formation

- L'évaluation continue durant la formation.
- Évaluation fin formation.
- (QCM)
- Remise d'une attestation individuelle de validation des acquis de la formation.

### MODALITÉS D'ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Contactez Virginie DUBACH  
(Référénte Handicap)  
Tel : 06.85.21.88.49  
E-mail : [rsevolution@orange.fr](mailto:rsevolution@orange.fr)

Durée  
2 jours / 14 heures

Tarif  
Particuliers 400 € - Entreprise : 480 €

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes de l'Estime de Soi
- Comprendre et mettre en place le processus de changement
- Adopter la posture d'animation adéquate
- Maîtriser les techniques de développement de l'estime de soi

### Contenu de la formation :

#### Les mécanismes de l'Estime de Soi

- Perception et représentation du monde
- Les piliers de l'estime de soi
- L'index de computation
- Le zone de confort
- Les positions et scénario de vie
- Les méta-programmes de motivation

#### Le processus de changement

- Objectifs et stratégies d'objectif.
- La motivation
- Le dialogue interne et les ancrages digitaux internes positifs
- Les croyances limitantes et aidantes
- L'erreur est une force !

#### La posture d'animation d'atelier sur l'Estime de soi

- Comment créer une relation de confiance
- Les différents niveaux de la communication interpersonnelle
- Le langage transformationnel
- Les contes et métaphores
- Les positions Satir
- L'humour, levier de valorisation

#### Outils et techniques de développement de l'estime de soi

- Gestion et optimisation des états internes.
- La prise de recul
- Les ancrages positifs et le Cercle d'excellence
- Techniques de valorisation