

PROGRAMME DE FORMATION

Restaurer l'estime de soi des publics en difficulté.

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel paramédical, social, éducatif ainsi que des collectivités et des divers services en charge de personnes en difficulté d'insertion sociale et/ou professionnelle.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 15 p.

Objectifs de la formation

Définir la notion d'estime de soi, ses fondements et son rôle chez une personne.

Identifier ce qui contribue à façonner, chez une personne accompagnée, une faible estime de soi.

Utiliser des outils permettant d'aider les personnes accompagnées à restaurer leur estime de soi.

Programme

- Définition de l'estime de soi : une estime de soi ou des estimes de soi ?
- La théorie de l'attachement et les modes d'attachement :
 - Le modèle de protection et celui d'autonomie, à la source des fondements de l'estime de soi.
- Les fondements de l'estime de soi : comment se construit et se nourrit l'estime de soi à travers les différents âges de la vie ?
 - Le sentiment d'efficacité personnelle.
- Le rôle de l'estime de soi dans le développement des relations humaines :
 - L'impact au niveau personnel et au niveau social.
- Comment se façonne une faible estime de soi ?
 - Les biais de pensée et les croyances négatives.
 - Les pensées autocritiques.
- Les clés d'accès à l'estime de soi : le pouvoir de la pensée. La parole et l'impact des mots. La posture corporelle et le rapport au corps. Les actes. Les objectifs.
- Combattre l'autocritique en développant l'acceptation de soi.

- Apprendre de ses erreurs.
- Comment agir pour aider à restaurer et à renforcer l'estime de soi auprès des personnes qui vivent des situations d'insertion difficiles : quelques outils.

Méthodes et supports

" Apports théoriques. Exercices pratiques et études de cas. Échanges. "

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.

