Formacoop

Développer la confiance en soi

Organisation

Durée : 21 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 97 %

Contenu pédagogique

Public visé

Travailleurs d'ESAT

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses ressources, s'appuyer dessus pour développer l'estime de soi
- S'entraîner à l'affirmation de soi, à l'expression de ses besoins
- Développer des outils pour faire face aux situations de perte de confiance, s'entrainer à l'affirmation de soi
- Se donner des objectifs, oser la créativité et le changement

Description

Accueil

Cadre de la formation (horaires, cadre de parole...), présentation des participants (dont recueil des attentes) et du formateur

La formation s'appuie sur plusieurs ateliers et animations qui ont les objectifs suivants :

- Repérer, nommer, identifier ses émotions.
- Identifier ses besoins.
- Identifier ses compétences et les situations dans lesquelles elles s'expriment
- Identifier ses qualités.
- Repérer des situations où la confiance en soi est atteinte.
- Identification des ressources sur lesquelles on peut s'appuyer.
- Travail sur les bonnes/mauvaises expériences. Les petites victoires.
- Se donner le droit d' « oser », exercer sa créativité.
- S'affirmer, apprendre à faire respecter ses besoins
- Mettre à distance ses peurs; Sortir de sa zone de confort : prendre des risques mesurés pour avancer

Bilan : Ce que j'ai appris, ce que je vais essayer (et réussir!)

Evaluation

Prérequis

Être en mesure de rester attentif, d'écouter, de répondre oralement à des questions, de participer à une discussion (rester dans le sujet, donner son avis, apporter des exemples...)

Formacoop

Modalités pédagogiques

Formation avec notre méthode active et participative

- animations ludiques
- « Remue-méninges »
- Questionnements individuels, collectifs
- Discussions en groupe, débats
- Mises en situation

Apports théoriques en cours d'expérimentations

Moyens et supports pédagogiques

Outils pédagogiques spécifiques

1 livret couleur personnalisé par participant

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation des solutions proposées lors des mises en situation et lors du renseignement du livret

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.