Formacoop

Améliorer l'estime de soi pour prendre confiance en soi

Organisation

Durée : 14 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 98 %

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

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 :

- identifier pour les valoriser ses ressources
  - son expérience, ses réussites,
  - ses qualités et compétences
  - ses droits (à l'autodétermination, à l'erreur...) et à les faire valoir
- Surmonter les difficultés
  - gérer ses émotions et son stress
  - s'affirmer et affirmer ses besoins et ses droits

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...)

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

Formacoop

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.