

Programme de formation

Estime de soi, Confiance en soi - JEUNES

Présentiel

ORGANISATION :

Présentiel

9h30-12h30 / 14h00-18h00

DATES :

Consultez notre planning en ligne

DUREE :

1.57 jours (11,00 heures)

PUBLIC

Adolescents entre 15 et 18 ans.

PRE-REQUIS

Une forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

FORMATEURS

- SAUTRON
MERCOEUR Yan

LIEU

Paris 15 et Lyon 9

RESPONSABLE PEDAGOGIQUE

FERRON Charlotte

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Favoriser le développement de l'estime de soi.

DESCRIPTION / CONTENU

Très vivant, ce séminaire est essentiellement pratique :

- Donne des clés pour comprendre ce que sont l'estime de soi et la confiance en soi.
- Apprend concrètement comment les développer dans la vie quotidienne.

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance entre exposés théoriques et cas pratiques en sous-groupes et/ou en grand groupe. Échanges réguliers avec l'équipe pédagogique.

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUE

Supports pédagogiques remis aux candidats.

Espace personnel dédié permettant de retrouver les étapes du parcours de formation.

La salle est équipée d'un grand écran TV ainsi que les moyens techniques permettant le visionnage des séquences filmées.

MODALITES D'EVALUATION

Bilan de positionnement (ou carnet de compétences) : permet au candidat d'auto-évaluer une partie des compétences en début de parcours.

Exercices pratiques : simples et clairs, résumés par des documents récapitulatifs, alternent avec des exercices et des expériences à vivre en groupe dans un climat chaleureux et sécurisant, pour permettre aux jeunes d'installer ce qu'ils ont appris dans leur vie future.

Suivi pédagogique : les formateurs intervenant sur le cycle de formation supervisent les exercices en sous-groupe afin de proposer des axes d'amélioration.

MODALITES D'ACCES

Dans notre centre, tout est fait pour que vous puissiez profiter des meilleures conditions d'apprentissage : accueil et disponibilité de l'équipe administrative et pédagogique, locaux accessibles à différents types de handicaps, déjeuner possible sur place, Wifi à disposition...).

La taille des supports pédagogiques peut être modifiée, et ils peuvent également être adressés sous format électronique.

L'IFPNL fera en sorte que toutes les conditions soient réunies afin que votre formation se passe au mieux : [en savoir plus.](#)



INSTITUT FRANÇAIS
DE PROGRAMMATION
NEURO-LINGUISTIQUE

L'inscription est traitée sur demande, il est conseillé de prévoir 45 jours avant le démarrage de la formation pour vous garantir une place.

Dernière mise à jour : le 30/04/2026