



**Centre
de Réadaptation
Professionnelle
et de Préorientation**

St-Amant-Tallende

Domaine du Marand
63450 Saint-Amant-Tallende
Tél. : 04 73 39 40 55
Fax : 04 73 39 03 07
contact@crp-st-amant.fr
www.crp-st-amant.fr

DEVELOPPER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

**Service Formation
continue ESAT/EA**

Objectif

Permettre aux personnes d'acquérir des techniques pour améliorer confiance en soi et estime de soi

Contenus

Module 1 : Appropriation de la dynamique de formation

- Se présenter : établissement, fonction, attentes par rapport à la formation
- S'approprier le programme et l'organisation de la formation (règles du groupe, horaires, pause, repas)

Module 2 : L'estime de soi

- Notion d'estime de soi et incidence sur sa relation aux autres et sur soi.
 - Surestimation et sous-estimation
 - importance de la mise en valeur de soi et de l'adaptation de son apparence à la situation socio-professionnelle pour mieux s'estimer
- Notion de personnalités et de trait de caractère :
 - les personnalités : passive, agressive, affirmée avec des exemples
 - les attitudes et comportement de ces personnalités et l'impact de ces attitudes sur les autres
 - jeux de rôle et analyse en groupe de ce qui se passe :
 - un cas où on me coupe la parole
 - cas où on me parle sans me regarder
 - cas où on me parle trop doucement pour que j'entende
- Notion de maîtrise de soi

Module 3 : Entraînement à la maîtrise de soi

- Le développement de la confiance en soi comme support au développement de l'estime de soi:
- Les règles de savoir-vivre comme support à la maîtrise de soi :
 - La politesse, la bonne distance, le tutoiement, le vouvoiement, la ponctualité.
- Synthèse des nouvelles connaissances par application sur des jeux de rôles et des exercices pratiques :
 - Serrer la main de quelqu'un (les yeux, la poignée)
 - Dire bonjour à quelqu'un que l'on ne connaît pas (distance sociale)
 - S'entraîner à être en interaction avec son interlocuteur (regarder la personne)

- Demander à un collègue de parler moins fort (expliquer calmement la demande)
- Dire à un collègue d'arrêter ses moqueries (oser dire)
- Expliquer à un moniteur les problèmes que l'on rencontre avec un collègue d'atelier (gérer son émotion en organisant ce que l'on doit dire)
- Autres exercices à partir d'expériences difficiles évoquées par les stagiaires

Module 4 : Bilan

- Repérer les nouvelles connaissances à l'issue de cette formation, ou les connaissances anciennes qui ont été réactivées
- Faire le point sur ce qui sera possible de mettre en place et repérer les éventuelles difficultés
- Exprimer son niveau de satisfaction par rapport à cette formation
- Remplir l'enquête de satisfaction.

Méthode pédagogique

- Méthode majoritairement active, c'est en faisant que l'on peut aborder la théorie et s'approprier les savoir-faire. Ainsi que ce soit la « théorie » ou la pratique, des exercices d'application sont systématiquement organisés pour canaliser la concentration et l'attention.
- Méthode participative : Les différents modules sont toujours construits à partir des savoirs existants de façon à impliquer et valoriser les personnes
- L'alternance de discussions, d'apports théoriques et d'exercices pratiques en individuel ou en sous groupe, permet de maintenir un bon niveau d'attention.
- Intervention d'une psychologue sur le module 2 (1h30 chacune) pour valoriser et dédramatiser par leur présence les notions d'hygiène (infirmière) et estime de soi (psychologue)
- Bilan à chaque module (répétition des connaissances nouvelles), reformulation en bilan et régulièrement par les stagiaires, tout au long des exercices, des axes de progrès et des nouvelles connaissances à mettre en œuvre, de façon à permettre une meilleure acquisition des connaissances et savoir-faire ainsi qu'un meilleur ancrage des acquis.

Constitution d'un livret de formation au fur et à mesure du déroulement de la formation. Les stagiaires sont invités à reprendre avec leurs encadrants, que ce soit au sein de l'ESAT ou dans le foyer s'il y a lieu.

Durée, période

L'action se déroule sur 2 jours.
Toute l'année.

Public, Prérequis

Toute personne qui rencontre des difficultés dans son estime et son positionnement personnel (surestimation ou sous-estimation). Dans l'idéal les personnes ont d'abord suivi le module **prendre soin de soi et améliorer son image**.

Lieux

CRP Saint Amant-Tallende ou en intra au sein de l'ESAT