

# Développer l'estime de soi

L'estime de soi repose sur la conscience de sa valeur personnelle. C'est savoir reconnaître ses forces et ses limites pour avoir une vision réaliste et juste de soi-même. L'estime de soi peut varier d'un contexte à l'autre. Pour avoir une bonne estime de soi, il faut d'abord se sentir en sécurité et en confiance mais aussi avoir connaissance de soi, développer un sentiment de compétence et d'appartenance pour enfin s'affirmer.

Cette formation très concrète se propose de clarifier les termes liés à l'estime de soi et d'expérimenter des outils et techniques d'animation ayant pour objectifs de développer l'estime de soi.

## Compétences visées

---

Pouvoir initier et animer des projets visant le développement de l'estime de soi.

## Objectifs d'apprentissage

---

### Connaître :

- L'estime de soi, la connaissance de soi, le sentiment de compétence, d'appartenance, l'affirmation de soi.
- Les outils et techniques pour les développer.

### Etre en capacité :

- D'animer des séances d'intervention collective visant le développement de l'estime de soi.
- De se positionner en tant qu'animateur de séances visant le développement de l'estime de soi.

## Contenu

---

- Définition des concepts : l'estime de soi, la connaissance de soi, la confiance en soi/le sentiment de compétence, sentiment d'appartenance, affirmation de soi.
- Les outils et techniques d'animation pour développer l'estime de soi.
- La posture d'animateur, la construction d'une séance d'animation et d'un programme.

## Méthodes pédagogiques

---

- Intervention conférencielle
- Travaux de groupe
- Échange de pratique
- Présentation d'outils d'intervention

## Publics visés

---

Professionnels et bénévoles, acteurs de l'éducation, du social, du sanitaire, du médico-social, de l'animation, du loisir, de l'insertion, ... qui mettent en œuvre ou souhaitent mettre en œuvre un projet de développement de l'estime de soi.

**Durée : 2 jours**

**Lieux et dates :**

**Caen (Hérouville Saint-Clair) : 24 et 25 mai 2018**

**Rouen : 21 et 22 juin 2018**

**Tarif : 360 € TTC / personne**

**Contact Rouen**

**Jennifer MAILLARD-LEBRUN**

**02 32 18 07 60**

**Inscription sur [www.ireps-hn.org](http://www.ireps-hn.org)**

**Contact Caen**

**Corinne LUCBERT**

**02 33 01 00 50**

**Inscription sur [www.irepsbn.info](http://www.irepsbn.info)**