



« Estime de soi, Image de soi, confiance en soi »

COÛT DE LA PRESTATION :

3 400 € / 4 JOURS

Non assujetti à la T.V.A article 293B du code général des impôts

Groupe de 10 personnes maximum

Possibilité de ne faire qu'un module (2 jours)
1 700 € / Module

COM & CO Formation
11 rue Jean MOULIN
21 110 GENLIS

Tel : 07 70 61 29 46

m.muratel@com-and-co-formation.com

www.Com-and-co-formation.com

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES:

A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de:

- Améliorer son estime de soi
- Acquérir une image positive de soi
- Renvoyer une bonne image de Soi
- Renforcer la confiance en soi

PUBLIC CONCERNÉ:

- Travailleurs en situation de handicap (intellectuelle /psychique)

PRÉREQUIS:

- Aucun prérequis pour cette formation

ÉVALUATIONS:

- Formatives : en cours d'apprentissages
- Sommatives : sous forme de jeux en fin de formation
- A chaud : questionnaire individuel de satisfaction

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENTS :

- Méthode active et participative sollicité par des outils pédagogiques
- Travail en binôme et en sous-groupe
- Partages d'expériences et analyse des situations
- Apports méthodologiques en cours de formation
- Livret pour le stagiaire
- Attestation individuelle de formation

DURÉE DE LA FORMATION:

- Quatre jours soit 28H (à un mois d'écart minimum)
Possibilité de ne faire qu'un module (2 jours)

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS:

- Feuilles d'émargement
- Bilan pédagogique



PROGRAMME

★ TEMPS D'ACCUEIL ET PRÉSENTATION :

Des stagiaires
Explication du programme
Mise au point des horaires de formation, pause et de repas
Temps de présentation (entrée en formation)

★ SE CONNAITRE ET S'ACCEPTER :

Emergence des représentations

1. Brainstorming : L'estime de soi, c'est quoi ? Ça veut dire quoi ?
Tri et analyse des réponses. Correction

2. Identifier ses points forts

Comment je me vois ? (Exercice d'auto-évaluation)
Qui suis-je ? Chaque personne est unique. « Je suis moi ! »
Qui me connaît ?
Construire la fleur de ma personnalité
Atelier découpage, collage et coloriage je construis le tableau de mon « moi »
Jeu « la pelote de laine »

3. Les raisons du manque d'estime de soi

La mauvaise perception
Les exigences
Les exagérations
Les mauvais objectifs
Les pensées négatives
Le rôle de l'erreur

4. Apprendre à faire confiance à ses émotions

Tri d'images : Reconnaître les émotions et les symptômes physiques
Reconnaître celles des autres

★ SYNTHÈSE DES APPRENTISSAGES

★ ÉVALUATION SOMMATIVE

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259



PROGRAMME (suite)

★ L'IMAGE DE SOI :

- 1. Brainstorming :** L'image de soi, c'est quoi ? Ça veut dire quoi ? Tri et analyse des réponses. Correction
La dictature des apparences
Une histoire de codes
- 2. Comment je me vois ?** (Exercice d'auto-évaluation)
Le jugement : ne pas me juger, ne pas juger les autres
S'accepter : m'accepter, accepter les autres
Jeu du trafic

★ LA CONFIANCE EN SOI :

- 1. Brainstorming :** L'image de soi, c'est quoi ?
Tri et analyse des réponses. Correction
La construction de sa propre échelle de valeur
Redécouvrir nos talents naturels « mon vélo »
Reconnaître nos accomplissements
Sortir de sa zone de confort
Jeu de position/surprise

★ LE QUADRILATÈRE DE L'ESTIME DE SOI :

- Construction du quadrilatère de l'estime de soi
- Échange individuel et collectif
- Qu'est-ce que l'exercice
- Qu'ai-je appris de positif sur moi?
- Ai-je découvert des domaines où j'ai envie de progresser ?
- Qu'est-ce qui est possible ?
- Qui sont les personnes ressources qui peuvent m'aider ?

★ ÉLABORATION D'UN PLAN D'ACTION :

- 1. Déterminer des objectifs réalisables:**
Ce que je souhaite mettre en place
Comment je le mets en place
A partir de quand je le réalise
Comment j'évalue mon plan d'action

★ SYNTHÈSE DES APPRENTISSAGES

★ ÉVALUATION SOMMATIVE / BILAN

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259

LE DEROULÉ DE FORMATION AVEC COM&CO FORMATION



COM & CO Formation

11 rue Jean MOULIN
21 110 GENLIS

Tel : 07 70 61 29 46

m.muratel@com-and-co-formation.com

www.Com-and-co-formation.com

N°SIRET :
815 210 893 00013
N° déclaration d'activité :
2621 03550 21
N° DATADOCK : 0055259

Accueil des stagiaires :

- L'accueil doit permettre à chaque stagiaire de se sentir attendus !
- Un tour de table pour se présenter, consentira au formateur à noter les attentes de chacun.
- Le formateur présente les objectifs de la formation et lit le programme
- Il pose ensuite le cadre de respect de la parole et de non-jugement
- Les horaires de formation, de pauses et de repas sont ensuite décidés.
- La formation peut démarrer.

La formation :

- La première étape du dispositif d'apprentissage, se fait par un recueil des représentations afin de rencontrer l'apprenant.
- Le formateur choisit la meilleure approche pour chacun en mobilisant et en combinant diverses méthodes pédagogiques.
- Disponible et patient, son rôle est de favoriser le passage des savoirs en compétences utiles pour l'apprenant.

- Les apprentissages sont le plus souvent élaborés sous forme de jeux ou /et d'expériences.

- Des évaluations formatives sont prévues tout au long des apprentissages pour s'assurer de la bonne compréhension de chacun, et des atteintes des objectifs pour permettre ainsi au formateur, de réguler l'action pédagogique.

- Une évaluation sommative est proposée en fin de journée, elle est souvent présentée sous forme d'un jeu.
- Le formateur prend toujours un temps pour faire une synthèse des apprentissages et répondre aux dernières questions.

- Un questionnaire individuel de formation « à chaud » devra être rempli.

- Un bilan est prévu à la fin de chaque session de formation avec un (ou des)représentant(s) de la structure.
Celui-ci est ensuite retranscrit et envoyé par mail au responsable de l'établissement.