

# Estime de soi : les fondamentaux

REF : ES 01

## Contexte

Dans une société où l'image de soi, l'estime de soi, la confiance en soi sont des leviers importants d'insertion, de mise en mouvement, de mise en place d'action, de démarches ; cette formation redéfinit les besoins de la personne accompagnée en matière de valorisation, de confiance en soi, d'estime de soi, indispensables à l'accompagnement individuel ou collectif facilitant ainsi les démarches.

Base du travail social, ces fondamentaux permettent d'engager un accompagnement dynamisant pour la personne accompagnée. Développer l'image que la personne a d'elle-même est le premier pas de l'accompagnement.

## Objectifs de la formation

- Connaître les définitions « d'image de soi, d'estime de soi »
- Connaître les éléments qui influencent l'image de soi
- Connaître les compétences psycho-sociales de l'OMS
- Comprendre les postures professionnelles qui développent l'image de la personne accompagnée
- Découvrir des outils qui permettent de développer l'image de la personne accompagnée
- Adapter la thématique au public concerné par le stagiaire pour des accompagnements individuels et/ou actions collectives

## Le programme de formation

- Savoir définir estime de soi, image de soi et pouvoir expliquer ces définitions au public
- Identifier l'importance des signes de reconnaissance qui influent l'image de soi
- Analyser les éléments qui entrent en compte dans la démarche de valorisation de la personne accompagnée
- Analyser les éléments qui permettent la mise en valeur de la personne (beauté intérieure) : qualités, compétences, savoir faire, savoir être....
- Approche des compétences psycho-sociales et plus particulièrement celles en lien avec les relation/communication (verbale et non verbale)
- Se questionner et imaginer la mise en place d'action spécifique (individuelle/collective) autour du thème

## Les points forts de la formation

- Apports techniques et pédagogiques
- Présentation et expérimentation d'outils : approche de techniques spécialisées
- Réflexion en petit groupe sur la mise en place d'actions spécifiques
- Exercices pratiques

## Modalités d'évaluation des objectifs de formation

- Auto évaluation avant et après la formation
- Evaluation en cours de formation permettant d'apprécier la progression (formative),
- Imagination d'une action spécifique (individuelle ou collective) en groupe de travail
- ➔ Remise d'une attestation de formation
- Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
- Evaluation à froid, réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation
- ➔ Participe au processus d'amélioration continue de nos formations

## Formatrice

Aurélie DOUAY, Conseillère ESF, formatrice dans le domaine de l'estime de soi, de la communication, formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir, auprès de public en difficulté - Technicienne en Analyse Transactionnelle et Programmation Neuro Linguistique ; 16 ans d'expérience.

## Nos modalités d'accueil des personnes en situation de handicap

En tant qu'organisme engagé dans le domaine de l'intervention sociale, nous apportons une attention particulière à l'accueil et à l'accès des personnes en situation de handicap.

## Accessibilité des locaux et accessibilité pédagogique

Si vous êtes en situation de handicap, vous voudrez bien en amont de votre inscription contacter directement notre référent handicap afin d'étudier plus précisément votre demande et nos possibilités d'accompagnement en écrivant à l'adresse mail suivante : [clementine.nebouy@adac.asso.fr](mailto:clementine.nebouy@adac.asso.fr)  
Par ailleurs, nous veillons à ce que les locaux où sont dispensées nos actions de formation soient accessibles aux personnes à mobilité réduite.

## Modalités et délai d'inscription

Le bulletin de préinscription (téléchargeable depuis l'onglet ci-dessous) est à renvoyer au plus tard un mois avant le début de la formation à l'adresse mail > [formation@adac.asso.fr](mailto:formation@adac.asso.fr).

**L'inscription ne sera effective qu'à réception d'une confirmation de notre part, après validation de votre demande.**

L'ADAC se réserve le droit de proposer la formation en distanciel ou sur une seconde date en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Si le nombre de préinscrits dépasse la capacité d'accueil, une seconde date sera proposée aux dernières personnes préinscrites.

Dates	Avis des participants	
<del>Du 11 au 13 décembre 2023</del>		
<b>Clôturée</b>		
Du 10 au 12 juin 2024		
Du 09 au 11 décembre 2024		
Tarif	<del>660€ / participant pour 2023</del> 680€ / participant pour 2024	Pédagogie utilisée 100%
Public concerné	Travailleurs sociaux	Recommandations 100%
Prérequis	Pratiquer l'intervention sociale, accueillir du public	Changement dans pratique professionnelle 100%
Informations complémentaires	3 jours de formation en présentiel - Amiens	

