Les formations PH

Formations en direction des personnes en situation de handicap intellectuel

Estime de soi

Référence	**PH05**
Lieu	la formation se déroule dans votre établissement
Durée	**2 jours** (La formation peut être réalisée en ½ journées)
Coût	**2 160 € (tarif adhérent)/ groupe** (hors frais de déplacement et d'hébergement) Une majoration de + 20 % s'applique au tarif des non adhérents.
Groupe	10 personnes maximum





L'estime de soi, c'est l'opinion qu'une personne a d'elle-même.

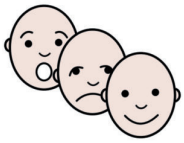
LES PARTICIPANTS DE LA FORMATION

Les participants sont les personnes accueillies ou accompagnées.



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A la fin de la formation, je pourrai :



- Retrouver une bonne image de soi. L'image de soi, c'est la façon dont je me vois.
- Accepter mes émotions. Exemple d'émotions : la joie, la tristesse, la colère, la peur…..

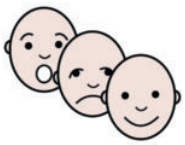


- Accepter mes pensées. Une pensée est une opinion, une idée que l'on a sur quelque chose.
- Utiliser mes émotions et mes pensées pour atteindre mon but.
- Augmenter mes compétences professionnelles grâce à la confiance en soi. La confiance en soi, c'est croire en ses capacités.
- Avoir une bonne estime de moi. L'estime de soi, c'est l'opinion qu'une personne a d'elle-même.



LE CONTENU DE LA FORMATION

- **Faire la différence entre :**
  Ce que j'aimerais être pour l'autre et la façon dont l'autre me voit
  Par exemple : j'aimerais que mes collègues me trouvent très compétent mais en vérité, mes collègues trouvent que j'ai encore des progrès à faire.
- **Reconnaitre ses émotions.**



Exemple d'émotions : la joie, la tristesse, la colère, la peur…..

  - Apprendre à exprimer une sensation et un sentiment. Une sensation, c'est une émotion ressentie dans son corps. Un sentiment, c'est une émotion ressentie dans ses pensées.
    Par exemple, si j'ai des pensées de peur, je peux ressentir dans mon corps de la chaleur, avoir les mains moites et respirer plus rapidement.



  - Nommer ses sentiments envers l'autre.
  - Enrichir son vocabulaire sur les sentiments.
- **Utiliser son corps comme langage, sans parler.**
  Par exemple, le sourire, les larmes, la position du corps, les gestes …..



- **Accepter ses différences avec les autres.**
  - Image que l'on a de soi. C'est la façon dont je me vois.
  - Image que les autres ont de moi. C'est la façon dont les autres me voient.
  - L'apparence, c'est ce qui se voit.
    Par exemple, c'est la façon de m'habiller, de me coiffer, de marcher… L'apparence, c'est l'image que je donne aux autres ou que j'aimerais donner aux autres.

LES OUTILS UTILISÉS POUR ANIMER LA FORMATION

Des présentations orales, des jeux de questions-réponses, des exercices, des discussions.

L'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Questionnaire ou quizz d'évaluation des acquis complété en fin de formation