

# Développer l'estime de soi

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Cette formation s'adresse aux Travailleurs Handicapés d'ESAT.

### Durée

4 jours soit 24 heures de formation

### Organisme de formation

➔ AXE FORMATION

### Date limite d'inscription

12/01/2018

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### STRASBOURG

Les 14 & 15 mai 2018

+ Les 28 & 29 mai 2018

### ➔ Groupe 2

#### MULHOUSE

Les 11 & 12 juin 2018

+ Les 25 & 26 juin 2018

### ➔ Groupe 3

#### COLMAR

Les 1er & 2 oct. 2018

+ Les 15 & 16 oct. 2018

## Interlocuteur Unifaf

### GIRARD Laurence

[laurence.girard@unifaf.fr](mailto:laurence.girard@unifaf.fr)

0390222230

## Interlocuteur OF

### ARMET Isabelle

[axeformation@orange.fr](mailto:axeformation@orange.fr)

01.42.61.32.46

## Intervenants

### ➔ D'SOUZA Colette

Formatrice

### ➔ CARVALHO Raquel

Formatrice

### ➔ PICARD Cindy

Formatrice

## Contexte

Certains travailleurs handicapés d'ESAT peuvent manquer de confiance en eux, ce qui a pour incidence directe des difficultés dans le contact, la vie sociale ou professionnelle. Par ailleurs, les codes sociaux et les usages de la vie collective et professionnelle ne sont pas forcément très bien identifiés par les travailleurs. L'image que le travailleur renvoie ou qu'il a de lui-même, la question de son hygiène, de sa présentation et de la compréhension de certains codes utilisés en société constituent le socle de ce qui est indispensable aux travailleurs de connaître pour s'adapter au plus grand nombre de circonstances, élargir sa relation aux autres et développer son estime de soi. La formation souhaitée s'appuie sur le trépied estime de soi – confiance en soi – relations aux autres, tout en prenant en compte les aspects pratiques de la vie courante (hygiène corporelle et vestimentaire, savoir être, ...). A l'issue de la formation, les stagiaires auront pu identifier quelques clés leur permettant d'améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et l'image qu'ils reflètent auprès des autres.

## Objectifs

### Cette formation permettra aux stagiaires de :

- ➔ Prendre conscience de l'importance de son image, pour soi et pour les autres
- ➔ Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène (corporelle, alimentaire et de vie)
- ➔ Connaître les techniques simples pour une bonne hygiène
- ➔ Eveiller le désir de s'occuper de soi et de son image, d'en parler
- ➔ Améliorer l'image de son corps et de soi-même et de savoir s'adapter en fonction des situations rencontrées.
- ➔ Apprendre à se mettre en valeur (physiquement, dans la communication, etc.)

## Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

## Contenu

### Introduction (3h)

- ➔ Accueil des stagiaires
- ➔ Présentation du formateur et du contexte de la formation
- ➔ Présentation et attentes des stagiaires vis-à-vis de la formation
- ➔ Présentation des objectifs principaux de la formation

### Notre image en question (6h)

- ➔ Image que l'on a de soi ?
- ➔ Image que les autres ont de nous ?
- ➔ Importance du look, de l'apparence : image que je renvoie et/ou que j'aimerais renvoyer ?

⇒ Adapter son image en fonction de l'environnement (professionnel, familial, amical, intime, etc.)

### **Valoriser son image en prenant soin de son hygiène (7h)**

- ⇒ Avoir une bonne hygiène, c'est se respecter !
- ⇒ Respecter son corps avec une bonne hygiène corporelle
- ⇒ Une hygiène vestimentaire pour une meilleure image
- ⇒ Savoir valoriser son image (soin, maquillage, coiffure, etc.)
- ⇒ L'hygiène alimentaire et l'hygiène de vie : un esprit sain dans un corps sain !

### **Valoriser son image par une communication et une attitude adaptées (7h)**

- ⇒ Communiquer de manière adaptée grâce à une meilleure connaissance de soi et des autres
- ⇒ Identifier ses émotions et celles d'autrui
- ⇒ Savoir exprimer ses sentiments
- ⇒ La communication non verbale (dialogue gestuel, regard, expression du visage) : comprendre que notre corps est communicant et comprendre ce que l'autre perçoit  
La communication verbale et para verbale (travail sur la mise en mots, la prise de parole, le vocabulaire, la diction, etc.)

### **Bilan de la formation (1h)**

**Durée, rythme :**

**4 jours** à raison de **6h de formation par journée**. Ces 4 jours de formation seront découpés en deux fois 2 jours consécutifs, à raison de deux semaines d'intervalle.