

## 03

# Estime de soi et relations sociales

## Fiche technique

### Secteurs

Social et Médico-social

### Public

Travailleurs en ESAT

Rappel : le principe des actions collectives est de favoriser les échanges inter-établissements. C'est pourquoi, les inscriptions, par établissement, sont limitées à 4 participants maximum par session et 2 en cas de sur inscriptions. Au-delà, le choix sera pondéré par la délégation d'UNIFAF CVL.

### Durée

2 jours - Attention, en fonction de la localisation des inscriptions, certaines dates de session peuvent changer.

### Organisme de formation

☞ Cefras

### Date limite d'inscription

28/01/2019

### Coût

Les frais pédagogiques et les repas du midi (s'ils sont partagés avec le groupe) sont intégralement pris en charge par UNIFAF. Pour d'éventuels autres frais à caractère exceptionnel, prendre contact avec la SGR.

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

#### Orléans (45)

Les 23 & 24 mai 2019

### ☞ Groupe 2

#### Tours (37)

Les 13 & 14 juin 2019

### ☞ Groupe 3

#### Blois (41)

Les 12 & 13 sep. 2019

### ☞ Groupe 4

#### Chartres (28)

## Contexte

L'image de soi se construit principalement au travers des expériences vécues et du regard des autres (famille, amis, collègues, société). L'estime de soi dépend souvent de ce regard, qui est l'un des premiers vecteurs de nos relations sociales.

Que ce soit au travail, au domicile, au foyer, ou plus globalement dans la vie de tous les jours, il est important de reconnaître les émotions ressenties ou observées. Cela permet d'être plus à l'aise avec les autres, de s'ajuster au mieux aux situations et aux environnements de travail.

Etre une personne en situation de handicap peut amplifier la difficulté à développer des relations adaptées aux situations rencontrées.

Se sentir compétent et être reconnu par autrui est une nécessité, un besoin. Améliorer son estime de soi, développer sa capacité à exprimer ses propres choix, et apprendre à mobiliser ses compétences et son savoir être : tels sont les enjeux de cette formation.

## Objectifs

- ☞ Savoir reconnaître des émotions, les siennes et celles de l'autre
- ☞ Repérer l'importance de la communication non verbale
- ☞ Savoir s'exprimer dans le cadre des codes sociaux nécessaires à des relations harmonieuses
- ☞ Faire face aux situations relationnelles difficiles

## Prérequis

Un support vidéo sera mis à disposition des travailleurs en situation de handicap pour faciliter la compréhension de la formation et l'inscription aux modalités pédagogiques

## Contenu

- ☞ Les différentes émotions : repérage et manifestations corporelles
- ☞ Comment oser parler de ses émotions pour être mieux compris
- ☞ Les relations choisies, les relations imposées
- ☞ L'intimité et le collectif : ce qui peut se dire, où et quand ?
- ☞ Le conflit : à quoi sert-il ?
- ☞ Analyse de situations relationnelles faciles, difficiles : repérage de ce qui fonctionne bien quand c'est facile, repérage de ce qui pourrait s'améliorer quand c'est difficile

Les 26 & 27 sep. 2019

☎ **Groupe 5**

**Bourges (18)**

Les 10 & 11 oct. 2019

☎ **Groupe 6**

**Châteauroux**

Les 21 & 22 nov. 2019

**Interlocuteur Unifaf**

**Aline TINSEAU**

[aline.tinseau@unifaf.fr](mailto:aline.tinseau@unifaf.fr)

02.38.42.08.44

**Interlocuteur OF**

**Catherine Girard**

[c.girard@cefras.com](mailto:c.girard@cefras.com)

02.41.30.29.64