

LE CYCLE SUPÉRIEUR

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI



Objectifs

Mieux connaître la nature et l'importance de l'estime de soi et de la confiance en soi

Savoir accompagner le développement de l'estime et de la confiance en soi auprès de ses clients

Disposer de techniques spécifiques et complémentaires à la sophrologie autour de cette thématique

Connaître, comprendre et savoir accompagner le développement de l'affirmation de soi



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Définitions et caractéristiques de l'estime de soi et de la confiance en soi
- ✓ Les conséquences du manque d'estime de soi
- ✓ La démarche d'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi
- ✓ Les bases de l'affirmation de soi

Détail des compétences

- ✓ Savoir identifier chez un client la nécessité de travailler sur l'estime et/ou la confiance.
- ✓ Savoir expliquer ces notions
- ✓ Savoir associer des pratiques sophrologiques à un tel accompagnement
- ✓ Acquérir des techniques concrètes pour développer la confiance en soi (ancrage de ressources ...)
- ✓ Savoir accompagner le développement de l'assertivité : savoir dire non, exprimer un reproche ou une critique de manière assertive



Formateur (s)

Vanessa Bricout – Coach Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé
Jeux pédagogiques
Brainstorming
Mises en situation - Jeux de rôle
Travail en sous groupes
Études de cas

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM