



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

Le programme détaillé est fourni lors de l'inscription au module

Savoirs

- ✓ Définitions et caractéristiques de l'estime de soi et de la confiance en soi
- ✓ Conséquences du manque d'estime soi
- ✓ La démarche d'amélioration de l'estime et de de la confiance en soi
 1. L'acceptation de soi
 2. Connaître et comprendre les capacités nécessaires pour se faire confiance
- ✓ 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
- ✓ 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 : Évaluation en fin de module sous forme de QCM

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

Tarifs : Financement par un organisme 396,00 € TTC – Autofinancement par un particulier : **330,00 € TTC**

Dates : rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine JASSEY : 06 25 45 92 85 / Christine KLEIN : 06 74 10 14 16