



DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI



Avec

la personne d'abord

Par cette formation, vous pourrez mieux vous connaître et développer des techniques pour améliorer votre confiance en vous et vos capacités. Vous pourrez développer des relations plus en harmonie avec les autres.

DURÉE

2 JOURS

TARIF

Sur site : 1250€ / jour

PARTICIPANTS 8 à 10

MODALITÉS

D'ÉVALUATION

Formulaire d'évaluation spécifique en FALC

PARTICIPANTS

Personnes avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle.

Il est important qu'au moins un accompagnateur de parcours soit présent.

La formatrice fera attention aux difficultés d'apprentissage du public.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est l'estime de soi et ses mécanismes
- Améliorer sa confiance et affirmation de soi
- Relationner avec l'autre en aisance

ANIMATION

- Théories associées à des échanges avec les stagiaires, des jeux de rôles, des mises en situation

1^{er} JOUR

- C'est quoi l'estime de soi ?
- C'est quoi la confiance en soi ?
- A quoi sert la confiance en soi ?
- Comment améliorer l'estime de soi ?

2^e JOUR

- S'estimer pour se développer et avoir confiance
- Savoir vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs,
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie
- Créer un climat de confiance avec les autres
- Mieux se connaître pour améliorer son estime de soi