



CAMPUS
TERRE &
NATURE

CENTRE DE BILAN

SANTÉ AU TRAVAIL

ESTIME DE SOI



Code CPF : 236 823

OBJECTIF DE LA FORMATION

La formation vise à apporter des méthodologies et des connaissances pour permettre aux participants d'appréhender la notion d'estime de soi, de mesurer, et de travailler sur les leviers d'estime

Objectifs : Développer des habiletés sociales et capacités psychosociales :

- Se connaître : *Réflexion sur la représentation de soi et de ce que l'on veut « montrer » de soi.*
- Avoir conscience de ses capacités et limites
- Etre habile dans les relations
- Gérer son stress et ses émotions
- Prendre des décisions/ capacité à faire des choix
- Développer le sentiment d'efficacité personnelle
- Améliorer la confiance en soi

ORGANISATION DE LA FORMATION

Une demi-journée : Se connaître : pour se reconnaître

- Se remémorer les étapes de son parcours antérieur : qualifier par une devise les grandes étapes pour soi et pour son binôme
- Confronter les devises : se décentrer par rapport à ses propres ressentis
- Le cv imaginaire : développer la projection et la créativité. Construire son cv imaginaire
- Analyse en grand groupe : se définir par le réel ou par le symbolique
Renseigner les 3 tableaux du portefeuille de compétence (expérience professionnelle, sociale et formation)

Une demi-journée : Avoir conscience de ses capacités et limites

- Repérer ses valeurs
- Quelle estime j'ai de moi ?
- Apport théorique sur l'estime de soi
- Exercice personnel : se donner un défi réalisable à relever
- Travailler sur ses qualités : repérer avec la liste des adjectifs du portefeuille, 3 qualificatifs dans lesquels on se reconnaît et décrire des exemples d'activités extra-professionnelles/ contextualiser
- Apport théorique sur l'importance du savoir-être dans les relations professionnelles et sociales : levier d'employabilité/ ex de recrutements
- Outil de valorisation de soi : le portefeuille de compétence
- Apport théorique sur les compétences/ la VAE

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nos supports et tests peuvent être adaptés en fonction des besoins

Les durées des RDV prennent en compte les problématiques physiques et de fatigabilité.

Nos conseillères sont formées régulièrement aux problématiques de santé au travail et risques psycho-sociaux.

DURÉE :

2 jours / 14 h



**TAUX DE
SATISFACTION
100 %**

Une demi-journée : Gérer son stress et ses émotions

- Apport théorique : Définitions du stress, violences internes, violences externes, RPS...
 - Exercice sur le stress perçu avec un exemple.
 - Outil photo-langage bien être/ mal être
 - Exercice en 3 groupes sur des études de cas pour repérer les facteurs de stress et comment les sécuriser : étude des cas issus d'exploitants agricoles
- Apport théorique : Equilibre sur les sphères de vie

Une demi-journée : Développer le sentiment d'efficacité personnelle et prévenir les violences au travail

Etre habile dans les relations Réflexion sur la représentation de soi et de ce que l'on veut « montrer » de soi. Prendre des décisions/ capacité à faire des choix

- Agressivité : Comment prévenir les comportements violents ?
- Apport théorique sur l'affirmation de soi.
- carte mentale
- Repérer les valeurs sur lesquelles j'accorde ou je refuse ma confiance à une personne.
- Reprise du test des valeurs (suite) pour les classer et prendre conscience de ses critères de choix

MODALITÉS DE FORMATION

Formation basée sur la pédagogie active : Mise en situation, étude de cas, échange de pratique

FINANCEMENT

950 € par jour

Coût pédagogique pris en charge par :

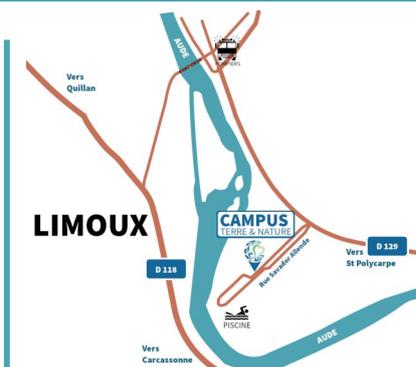
- Les entreprises
- Les OPCO

VOS RÉFÉRENTS

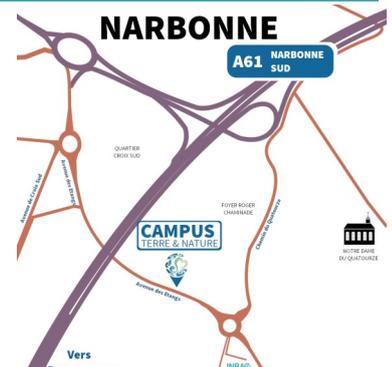
Secrétariat	Psychologue du travail	Conseiller en insertion professionnelle
Estelle ESCOUBET	Sophie TROMBATORE	Joris CAMEL



**CFPPA DES PAYS D'AUDE
Site de CARCASSONNE**
Lycée Charlemagne
Route de Ste Hilaire
11 000 CARCASSONNE



**CFPPA DES PAYS D'AUDE
Site de LIMOUX**
La Maison Paysanne
1 rue Salvador Allende
11 300 LIMOUX



**CFPPA DES PAYS D'AUDE
Site de NARBONNE**
Lycée Martin Luther King
Avenue des Etangs
11 100 NARBONNE

CONTACTS

www.campusterreetnature.fr

@fpca11 sur   

