



## CONDITIONS D'ADMISSION

- Aucune condition d'accès

# FORMATION COURTE

## Estime de soi



ESTIME  
DE SOI

**OBJECTIF : Retrouver confiance en soi**

**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**

- 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
- Être 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

## DUREE ET ORGANISATION

**14 h sur 2 jours**

**Formation basée sur la pédagogie active**

- Mise en situation
- Echange de pratique
- Etude de cas



Supports adaptés en fonction des besoins

Durées des RDV adaptés aux problématiques physiques et de fatigabilité.

Conseillères formées aux problématiques de santé au travail et risques psycho-sociaux.

## FINANCEMENT

**Coût pédagogique pris en charge par :**

- Les entreprises
- OCAPIAT (100% pris en charge pour les entreprises de moins de 50 salariés)

**1200 € par jour**



## 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

## 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



Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap et un Référent Handicap est présent sur le Campus.

**SITE DE CARCASSONNE**  
Lycée Charlemagne  
Route de Saint-Hilaire  
11 000 CARCASSONNE

**SITE DE NARBONNE**  
Lycée Martin Luther King  
Avenue des Etangs  
11 100 NARBONNE

**SITE DE LIMOUX**  
Maison paysanne  
1 rue salvador allende  
11 300 LIMOUX

**04 68 72 83 00**  
**cfppa.pays-d-aude@educagri.fr**  
**www.campusterreetnature.fr**  
**@fpca11 sur**