



# Soutenir l'estime de soi et la confiance en soi du bénéficiaire

## Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

## Public visé

Participant : conseiller, chargé de projet et toute personne en charge d'accompagnements socio-professionnels de bénéficiaires  
- groupe de 6 à 12 personnes

Prérequis : aucun

## Durée

**2 jours** de formation consécutifs, soit 14 heures  
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

## Dates et délai d'accès

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

## Lieu

INTRA : en présentiel, dans vos locaux

## Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.

Référent Handicap : J-F Parelon : 01 48 78 82 20  
- [jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com) - [ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/](http://ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/)

## Tarifs

INTRA : 3000 € HT pour un groupe de 6 à 12 participants

Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (France Travail), fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOPI**

## Contacts

François Bocquet - 06 12 21 72 84 - [f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com](mailto:f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com)

Jean-François Parelon - 06 81 32 10 47 - [jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com)

La peur du regard des autres, le manque de confiance en ses compétences et capacités constituent de véritables freins à l'action pour les personnes en insertion. Pour aider les bénéficiaires à lever ces freins et agir, il s'agit de valoriser leur estime de soi et confiance en soi pour contribuer à amorcer un cercle vertueux, les replaçant sur le chemin de la mise en oeuvre et de la réussite.

## Compétences visées

Valoriser l'estime de soi et renforcer la confiance en soi du bénéficiaire

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la construction de l'estime de soi et sa dynamique
- Aider à renforcer les 3 piliers : vision de soi, amour de soi, confiance en soi
- Adopter la juste posture et la communication assertive qui valorisent l'estime de soi
- Lever les freins et les peurs, consolider la confiance en soi du bénéficiaire
- Susciter le changement et favoriser le passage à l'action

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs, l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées

## Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet - Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

## Formateur

Formateur et psychologue du travail expert de la relation individuelle et collective, de l'accompagnement de publics sensibles, avec une connaissance approfondie du secteur de l'insertion-emploi, de ses acteurs et dispositifs.

## Prérequis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

## Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable de cadrage
- Évaluation continue durant la formation (mises en situation)
- Évaluation des compétences acquises (quiz en début et en fin de formation)
- Évaluation qualité de l'action et évaluation différée à 6 mois

## Moyens d'encadrement

Assist. pédagogique et technique : M.Houillon [m.houillon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:m.houillon@ressourcesetcarrieres.com)

Référent handicap : J-F.Parelon [jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelon@ressourcesetcarrieres.com)

01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

## Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à cette formation en 2025 :  
19,5 / 20

## Programme **Soutenir l'estime de soi et la confiance en soi du bénéficiaire**

### JOUR 1

#### **Appréhender la construction de l'estime de soi, ses mécanismes, sa dynamique**

Aborder la question de l'estime de soi à partir des situations vécues dans l'accompagnement

Cerner ses 3 piliers : vision de soi, amour de soi, confiance en soi

Comprendre les mécanismes de construction et sa dynamique (boucle vertueuse/cercle vicieux)

Identifier les bénéfices d'un bon niveau d'estime de soi et ses conséquences en cas de manque

Vérifier l'impact de la posture et de la communication de l'accompagnant sur l'estime de soi du bénéficiaire

*Partage des situations vécues dans sa pratique d'accompagnement.*

*Identification des mécanismes de construction de l'estime de soi et des cercles vertueux/vicieux chez les accompagnés.*

#### **Revisiter la juste posture à adopter pour aborder ce sujet sensible**

La juste posture et la communication adaptée face à un bénéficiaire en basse estime de soi

Les « 3 soifs » (Berne) ou besoins psychologiques fondamentaux et signes de reconnaissance

Les champs d'intervention possibles et les limites

*Exercices autour des 4 positions de vie (Analyse Transactionnelle). Mise en situation d'entretien utilisant l'écoute active, les techniques de questionnement et de reformulation. Partage sur les limites de l'intervenant*

### JOUR 2

#### **Les 3 piliers de l'estime de soi : comment les renforcer ?**

Encourager le bénéficiaire à écouter ses besoins et se respecter, pour entretenir « l'amour de soi »

L'aider à croire en ses capacités et à se projeter, pour soutenir « une vision positive de soi »

Le pousser à agir sans crainte de l'échec ou du jugement, pour développer « la confiance en soi »

*Expérimentation et échange sur des outils de développement de l'estime de soi : « Mes valeurs, mes besoins, mes motivations », « Les réalisations dont je suis fier », le feedback positif*

#### **Développer la confiance en soi pour favoriser le passage à l'action**

Aider à lever les freins pour faire émerger une autre façon de voir

Identifier ses « messages limitants » et faire taire sa critique intérieure

Réduire la peur de l'échec grâce à une vision aidante

Vidéo sur les auto-saboteurs. Expérimentation de l'atelier « Moi face au changement » - Mise en situation en Théâtre-forum. Application de la « Boussole du Langage » à travers des mises en situation, pour faire émerger les antidotes aux pensées limitantes.

#### **Faire adopter les stratégies de changement**

Transformer les « plaintes » du bénéficiaire en objectifs concrets

L'aider à choisir des objectifs adaptés et à procéder par étapes

Permettre au participant d'intégrer la méthodologie et les outils expérimentés dans son quotidien professionnel

*Application : faire reformuler un constat négatif en objectifs concrets à partir d'un questionnement adapté - faire émerger des étapes intermédiaires entre rêves et réalité vécue - Réflexion en sous-groupes pour adapter les outils - Plan d'action*