

## Valoriser l'estime de soi et la confiance en soi pour faciliter le passage à l'action

### Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

### Public visé

Participant : Conseiller en insertion, encadrant, responsable de secteur, chargé de projet – groupe de 6 à 12 personnes  
Pré-requis : aucun

### Durée

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

### Dates et délai d'accès

INTER : **27 et 28 juin 2024** ou **05 et 06 décembre 2024**

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

INTER : en distanciel

INTRA : en présentiel, nous consulter

### 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 : Isabelle Sauvage : 01 48 78 82 20 – [contact@ressourcesetcarrieres.com](mailto:contact@ressourcesetcarrieres.com) – [ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/](https://ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/)

### Tarifs

Inter-entreprises : 690 € HT plus TVA / pers.

Formation intra-entreprise : nous consulter  
Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (Pôle Emploi), FNE-Formation, 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 Parelou – 06 81 32 10 47 – [jf.parelou@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelou@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 psychologiques et à agir, la valorisation de leur estime de soi et confiance en soi peut 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
- Approfondir ses 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

ANNE LEFORT a une formation initiale « Sup de Co », complétée par un master 2 de psychologie sociale. Elle travaille d'abord sur des projets de développement local en Inde du sud, puis comme cadre marketing et commerciale pour la grande distribution. Elle évolue ensuite vers l'accompagnement des personnes et l'insertion socio-professionnelle à des postes de conseillère, de chargée de projets, puis de directrice de Mission Locale. Depuis 2018, accompagne des salariés en bilans de compétences et forme des conseillers en insertion dans le cadre de parcours certifiants RSCH et de formations

### Pré-requis techniques

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

### Modalités d'évaluation

- Une évaluation continue durant la formation
- Une évaluation des compétences acquises
- Une évaluation qualité de l'action (questionnaire de satisfaction)
- Une évaluation différée à 6 mois

### Moyens d'encadrement

Assistance pédagogique : M.Houillon [m.houillon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:m.houillon@ressourcesetcarrieres.com)  
Assistance technique : J-F.Parelou [jf.parelou@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelou@ressourcesetcarrieres.com)  
Référent handicap : Isabelle Sauvage [contact@ressourcesetcarrieres.com](mailto:contact@ressourcesetcarrieres.com)  
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

### Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à nos formations courtes en 2022 : 17,9 / 20

## Programme **Valoriser l'estime de soi et la confiance en soi pour faciliter le passage à l'action**

### 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  
 Cerner l'impact d'une communication constructive 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.*

#### **Adopter une juste posture et des techniques de communication favorisant l'estime de soi**

Les positions de vie et la posture assertive de l'accompagnant  
 Pratique d'une écoute active, centrée sur le bénéficiaire  
 Les techniques de questionnement et de reformulation pour bien comprendre l'autre

*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.*

### JOUR 2

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

L'encourager 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 ses « plaintes » en objectifs concrets  
 Aider à choisir des objectifs adaptés et à procéder par étapes  
 Ajuster la méthodologie et les ateliers « vécus » à son quotidien d'accompagnant et des ateliers vécus, au quotidien professionnel des participants

*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*