

La sophrologie:

pour restaurer l'estime des personnes accompagnées

Objectifs:

- *Comprendre comment se construit l'estime de soi*
- *Identifier ce qui contribue à une faible estime de soi*
- *Utiliser des outils appartenant à la sophrologie pour restaurer l'estime des personnes accompagnées*

Compétences visées:

- Proposer un accompagnement favorisant la restauration de l'estime des personnes accompagnées
- Utiliser des outils provenant de la sophrologie

Public concernés: cette formation s'adresse aux salariés et indépendants du secteur social, médico-social, des services d'aide à la personne et aux professionnels de l'accompagnement.

Pré-requis: Avoir suivi la formation « Initiation à la sophrologie ».

Organisation:

- 1 jour (soit 7 heures).
- De 4 à 12 participants au maximum

Dates:

- Châteauroux: 12 décembre 2022
- Interventions dans d'autres villes, sur demande

Modalités pédagogiques: intra ou inter, distanciel.

Intervenante: Stéphanie Biard

Référente handicap: Stéphanie Biard

06.65.65.13.21 – stephaniebiard@opotentia.fr
Merci de nous consulter pour évaluer avec vous la possibilité d'adaptation de notre formation à vos besoins.

1 - Qu'est ce que l'estime de soi :

- Les fondements de l'estime - les 3 piliers
- L'impact au niveau personnel et social

2 - Une estime basse - comment s'entretient elle ? :

- Les croyances
- Les jugements
- Le regard de l'autre - de la société

3 - Les outils à connaître pour restaurer l'estime des personnes accompagnées

4 - Mises en situation

5 - Bilan

- Individuel
- Collectif



Pédagogie

- Méthode participative pour favoriser le partage d'expérience professionnelle.
- Maïeutique pour faire émerger les savoirs
- Apports théoriques

Moyens & outils

- Mise en situation
- Brainstorming
- Mind mapping

Évaluation

- QCM à l'issue de la formation pour vérifier l'atteinte des objectifs
- Évaluation à chaud
- Évaluation à 3 mois

Tarifs nets de taxes

Inter:
300€/personne

Intra / sur-mesure
A partir de 1200 € pour 1
groupe de 4 à 12 personnes

Associations
Nous consulter