

# Valorisation

## Module 2

### « Je suis valuable et capable »

#### *Développer l'estime de soi et la confiance en soi*

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	1 jour, 6 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 8 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	1.050€/ groupe
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**	- Méthodes actives et participatives - Apports théoriques, exercices d'application - Échanges et débats et vidéos - Création arbre de vie
✓ **Moyens techniques mis à disposition par le client**	- Salle conforme aux exigences qualité - Mur blanc ou écran de projection
✓ **Modalités d'évaluation**	- Évaluation à la sortie de formation : Arbre de vie - Enquête de satisfaction - Attestation de fin de formation

#### Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Se donner de la valeur
- S'attribuer des qualités
- Reconnaître leur potentiel
- Savoir demander de l'aide

#### Contenu et déroulé pédagogique

##### ✓ L'estime de soi

- Définition valeur et estime de soi
- Distinguer ce qui nourrit/blesse l'estime de soi
- Identifier ses valeurs et ce qui me donne de la valeur

##### ✓ Mes qualités

- Définir une qualité, élargir le vocabulaire
- S'attribuer des qualités, celles des autres et celles utiles sur un poste de travail

##### ✓ Mon potentiel

- Reconnaître ses succès, oser se féliciter
- Identifier mes compétences, savoir-faire et savoir être
- Identifier mes limites et connaître mes ressources pour les dépasser.

**L'adaptation du contenu se fera en fonction de vos besoins et de ceux des apprenants**

#### Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

97.4 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.1/20

Évaluation de l'animation : 19.5/20

#### Contact

DIRECTRICE DE HOZONS - GÉRALDINE ESCOUGNOU  
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr