

« Je suis valable et capable »

Développer l'estime de soi et la confiance en soi

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	1 jour, 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 8 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1.050€/ groupe
✓ Dates et Modalités d'inscription	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 31/12/2025)

97.5 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.2/20

Évaluation de l'animation : 19.4/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr