

« 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.

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