

## « Je suis valable et capable »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ <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 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**

Alternance d'apports théoriques et pratiques.  
Brainstorming, photolangage, vidéos, **supports pédagogiques FALC, 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 21/10/2024)

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