

BOITE A OUTILS SYSTÉMIQUE 2

COMMENT DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI ?

« Ne croyez pas en ce qu'ils disent, croyez-en ce qu'ils font » Lao TSEU

La question de l'estime de soi est directement reliée à celle du concept de soi et à celui de la confiance en soi. Pour agir dans des situations professionnelles particulièrement complexes aujourd'hui, la compréhension et l'exploration de ces processus actifs dans la relation sont des points d'ancrage pour produire du changement. Utiliser des objets flottants va aider à créer des contextes propices à l'exploration de cela. Ce stage permettra de découvrir, manipuler, expérimenter différents objets flottants. Il s'agira de mettre au travail qu'en « tout être humain, il y a des potentiels, des capacités à agir et à évoluer ». Affirmer cela, c'est prendre le parti de développer une posture orientée sur l'activation des compétences.

RÉFÉRENTS FORMATION

Claire COURTIAL - Florence PARISOT

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Mobiliser des connaissances liées à l'approche systémique.
- Découvrir des supports concrets facilitateurs d'échanges pour les utiliser.
- Acquérir les notions théoriques liées aux concepts de concept de soi, estime de soi et confiance en soi. Comprendre comment les mettre au travail.
- Utiliser la dimension métaphorique et narrative pour que chacun découvre, exprime et utilise ses forces et ses ressources.
- S'autoriser à être créatif.

PROGRAMME

Le programme s'articule autour de six axes (de créer et gérer la relation, à évaluer, passant par la définition d'objectifs relationnels...).

Les émotions : ce qu'elles sont, leur rôle. Résilience et pratique narrative.

Du concept de soi à la confiance en soi : les processus à l'œuvre, les caractéristiques.

Le degré d'ouverture de soi dans la relation et ses outils.

Expérimentations diverses avec plusieurs supports concrets : les cartes DIXIT

(et autres cartes liées à la pratique narrative) / l'ARBRE DEVIE.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Alternance d'apports théoriques, d'étude de situations et d'échanges favorisant l'appropriation individuelle et collective des outils abordés.
- Expérimentations en formation et petits exercices intersession.
- Analyse et supervision des retours d'expériences.
- Transmission d'articles et de PWP.

PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse à tout professionnel de la relation d'aide exerçant dans le champ social, médico-social, thérapeutique ou de la santé qu'il soit formé ou non à l'approche systémique. Pour la qualité des échanges, le groupe est limité à 10 personnes avec un minimum de 4 participants. Les deux stages sur les outils peuvent se faire indépendamment l'un de l'autre.

Une auto-évaluation sera effectuée en fin de stage.



Dijon



3 sessions de 2 jours
6 jours - 42 h



01-02 octobre
12-13 novembre
17-18 décembre



1 080 €

1 jour de formation = 7 h = 6 h
sur site + 1 h de travail personnel



Année 2024 :

Nombre de stagiaires : **7**

Taux de satisfaction : **96 %**