

20, rue Leconte de Lisle  
38029 Grenoble Cedex  
Tél. : 04 58 55 21 70  
Courriel : emploiocompetences@afiph.org

# Développement Personnel

## ESTIME DE SOI

### Public:

- Travailleurs en ESAT
- Travailleurs en EA
- Aucune connaissance préalable n'est requise

### Rythme et tarif:

- 4 Séquences de 3 heures de formation
- Formation financée par les cotisations ESAT

### Modalités d'évaluation :

Attestation de formation / bilan de l'action suivie et questionnaire satisfaction qualité

## OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Connaître ses points forts pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle et personnelle
- Prendre conscience de ses capacités et de ses compétences
- Améliorer l'image de soi en identifiant les croyances limitantes et pensées négatives

## DESCRIPTIF DE L'ACTION :

- Cette formation vise à apprendre à la personne formée à avoir une meilleure estime d'elle-même par une meilleure image d'elle-même.
- Les stagiaires vont aborder les notions d'échec et de réussite.
- Ils vont apprendre à dire « non » et à mieux vivre leurs émotions.
- Cette formation permettra aux stagiaires d'orienter positivement leurs pensées.
- Par des mises en situation, le stagiaire va s'exercer à avoir une pensée positive et améliorer le regard qu'il porte sur lui-même.
- Les stagiaires travailleront l'affirmation de soi et les relations aux autres

## MODALITES :

- Cette formation aura une visée très pratique afin que le stagiaire puisse utiliser les exercices réalisés en formation lors de situations stressantes.
- Cette formation se décomposera en 4 ½ journées afin que chaque exercice soit pleinement vécu.

## INTERVENANTS :

- L'intervenant-formateur, coach, connaît le public à former et maîtrise parfaitement les techniques de gestion des émotions.