

# Estime de soi

## Objectifs

- Évaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel,
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs,
- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi,
- Développer l'affirmation de soi et une communication assertive.

## Contenu

### Faire le point sur soi

- Explorer son image et ses représentations
- Concrétiser ce que l'on est
- Mesurer le décalage entre ce que l'on est vraiment et l'image qu'on donne
- Objectiver son positionnement

### Appréhender le monde extérieur

- Faire le point sur ses difficultés relationnelles

### Améliorer la relation

- Aborder autrement les situations et les personnes S'exprimer avec fermeté et courtoisie
- Oser agrandir sa zone de confort
- Prendre en main son stress

## Méthodes pédagogiques

- Active et participative
- Exercices pratiques
- Apport théorique

## Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation.

## Public concerné

Tout public

## Prérequis

Maîtrise des savoirs de base

## Durée formation

2 jours (14H)

## Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar  
Nous consulter pour nos autres sites de formation

## Tarifs

Intra-établissement :  
1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :  
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

## Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

## Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

## Intervenants

Psychologue et Psychothérapeute  
Formatrice et Éducatrice spécialisée

## Contact

03 89 21 22 55  
institut-formation.continue  
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap  
03 89 21 22 50