



atelier

développer l'estime de soi



informations
pratiques
sur l'atelier

durée :
2 jours

lieu : Bruxelles

tarif entreprise :
600€ TTC

tarif réduit :
associations,
enseignants, étudiants
260 € TTC

demandeurs d'emploi,
bénéficiaires du RSI /R SA :
nous consulter

pour plus d'informations :
www.mieux-apprendre.com
contact@mieux-apprendre.com

présentation de la formation

objectif

- > découvrir les composantes essentielles de l'estime de soi
- > prendre conscience de l'importance de développer l'estime de soi toute sa vie
- > trouver des pistes concrètes pour développer l'estime de soi chez les enfants, les adolescents et les adultes, dans la vie professionnelle comme dans la vie personnelle

public

Parents, enseignants, responsables RH, coachs, formateurs et toute personne souhaitant travailler des pistes concrètes pour développer l'estime de soi.

présentation

L'estime de soi, "système immunitaire de la conscience", se construit tout au long de notre vie. C'est le socle fondamental pour donner vie à nos projets, persévérer pour atteindre nos objectifs, oser s'affirmer sans agresser et améliorer sa relation à soi et aux autres.

On peut considérer le développement de l'estime de soi comme un besoin naturel de l'être humain, qui va influencer aussi bien nos choix professionnels que – par exemple – nos choix amoureux. C'est également un besoin social pour mieux vivre ensemble, un besoin économique pour relever les nouveaux défis auxquels sont confrontées les entreprises. C'est même un problème majeur de santé publique, tant les conséquences d'une faible estime de soi peuvent influencer sur la santé psychologique et physique.

programme

- > découvrir les différents « piliers » de l'estime de soi, à travers l'histoire, la littérature, la musique, etc. - et à travers ses propres expériences
- > tenter d'approcher d'une définition de l'estime de soi
- > comprendre comment l'estime de soi se construit, dès la naissance et tout au long de la vie
- > découvrir l'importance de l'estime de soi dans toutes les circonstances de la vie humaine
- > évaluer ou mesurer la qualité de l'estime de soi, et les conséquences d'une estime de soi forte ou fragile
- > explorer des pistes concrètes pour (re)construire l'estime de soi chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte
- > apprendre à définir des objectifs qui renforcent l'estime de soi

bibliographie

*j'aide mon enfant à
développer
son estime de soi*
Bruno HOURST
Eyrolles

*l'estime de soi,
une force positive*
Nathaniel BRANDEN
Beliveau

*imparfaits,
libres et heureux*
Christophe ANDRE
Odile Jacob