Estime de soi, confiance en soi

Fiche technique

Secteur
Social

Public
Cette formation s'adresse à tout travailleur d'ESAT.

Durée
2 jours

Organisme de formation
➲ OLCF

Date limite d'inscription
24/02/2021

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Territoire de Belfort
Les 4 & 5 mai 2021
➲ **Groupe 2**
Doubs
Les 26 & 27 mai 2021
➲ **Groupe 3**
Haute-Saône
Les 16 & 17 juin 2021
➲ **Groupe 4**
Saône-et-Loire
Les 1er & 2 juil. 2021
➲ **Groupe 5**
Yonne
Les 8 & 9 sep. 2021
➲ **Groupe 6**
Nièvre
Les 14 & 15 sep. 2021
➲ **Groupe 7**
Côte d'Or
Les 5 & 6 oct. 2021
➲ **Groupe 8**
Jura
Les 19 & 20 oct. 2021

Interlocuteur Opco Santé

Hélène NARSES-VARESCON
Helene.NARSES-VARESCON@opco-sante.fr
03 80 30 47 71

Contexte

Valorisation, confiance en soi et estime de soi sont trois notions étroitement liées et dont l'interaction a des conséquences sur la sphère professionnelle. Il n'est donc pas ni anodin, ni futile de se pencher sur ces questions lorsque l'on souhaite développer les potentialités professionnelles des usagers d'ESAT. En effet, certains travailleurs d'ESAT peuvent manquer de confiance en eux ce qui a pour incidence directe des difficultés dans le contact, la vie sociale et professionnelle.
L'image que le travailleur renvoie ou qu'il a de lui même, la question de son hygiène, de sa présentation et de la compréhension de certains codes utilisés en société constituent le socle de ce qui est indispensable aux travailleurs de connaître pour s'adapter au plus grand nombre de circonstances, élargir sa relation aux autres et développer son estime de soi. La formation souhaitée s'appuie sur le trépied estime de soi – confiance en soi – relations aux autres. A l'issue de la formation, les stagiaires auront pu identifier quelques clés leur permettant d'améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et l'image qu'ils reflètent auprès des autres.

Objectifs

Cette formation doit permettre aux stagiaires de :

➲ Prendre conscience de l'importance de son image, pour soi et pour les autres ;
➲ Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène (corporelle, alimentaire et de vie) ;
➲ Repérer l'image et l'opinion qu'ils ont d'eux mêmes et celle qu'ils reflètent sur les autres ;
➲ Identifier leurs forces et leurs faiblesses ;
➲ Développer leurs compétence communicationnelles et adapter leur savoir-être ;
Renforcer leurs motivations personnelles et professionnelles

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

JOUR 1 :
Séquence 1 : Se présenter dans le groupe
Connaître le nom des autres participants Connaître les objectifs et y adhérer – S'essayer à un défi :
➲ Accueil et présentations des personnes (participants et formateur)
➲ Présentation du déroulement de la formation et de la méthode pédagogique basée sur la manipulation de maquettes, d'objets curieux
➲ Mise en place de règles ; « cadre de parole », sécurité, encouragement, bienveillance, téléphone
➲ Présentation du thème et des objectifs et demande de l'adhésion de chacun pour

essayer d'atteindre ces objectifs.

➔ Présentation du livret personnel de la formation et individualisation de celui-ci en donnant et en remplissant la première page

➔ Donner les toupies et les planches et laisser chacun essayer de les faire tourner sur la table, puis sur une planche tenue dans la main. Annoncer ensuite que nous y reviendrons plus tard car cet atelier est un « défi » et d'ordinaire personne n'y arrive au début.

Séquence 2 : Recueil des représentations. Identifier l'image que chacun a de soi. Faire évoluer positivement l'image de soi :

➔ Recueil des représentations : c'est quoi l'estime de soi et la confiance en soi ? Ça sert à quoi ? Noter sur le tableau sans commentaire.

➔ Echanges sur la mesure de l'estime de soi : L'image de soi estelle liée à l'estime de soi ? L'image de soi correspond-elle uniquement à notre physique ? Réaliser un test.

➔ Identifier les conditionnements et les croyances dévalorisantes de l'image de soi : découvrir les différences entre son regard et celui du groupe

➔ Mon apparence physique : ce que je souhaite et ce que « les autres » souhaitent. Jeu des photos sur l'hygiène « agréable ; pas agréable ; solution » Classer les photos dans les 3 domaines :

_ Corporelle (odeurs, habits, apparence…)

_ Alimentaire (aliments, boissons, surpoids…)

_ Vie (sport, sommeil, drogues, écrans, vie sociale…)

➔ Faire le lien entre l'hygiène, le bien-être, l'image de soi et l'estime de soi. Lister ce que l'on souhaite changer pour être bien dans son corps : est-ce que je me plais ? si non, comment je pourrais faire pour me plaire ?…

➔ Comment vous notez-vous ? L'estime de soi se manifeste par la fierté que nous avons d'être nous-même et repose sur l'évaluation continue de nos actions. (On est souvent trop sévère avec soi-même)

➔ Porter un jugement bienveillant sur soi, être ami avec soi, mise à distance des jugements : Agir en accord avec ses valeurs, ne pas mettre la barre trop haute et se complimenter à travers un miroir

➔ Construire une image positive de soi à l'aide d'une liste de compliments à se réciter chaque matin

➔ Enrichissement du livret personnel : mon ou mes compliments et liste des changements que je vais mettre en place

➔

Séquence 3 : Exprimer ce qu'est la « confiance en soi ». Identifier la fluctuation de la confiance en soi suivant les modifications :

➔ Emergence des représentations sur la « confiance » et la « confiance en soi »

➔ Jeux de confiance pour aborder la confiance en l'autre : « guide et aveugle », « la bouteille ivre »… Je découvre mon besoin de sécurité – qu'est-ce qui me donne de la sécurité ?…L'autre…si j'ai confiance en lui et que je me laisse aller

➔ Découverte des 6 familles : amis, travail, loisir, santé, famille, en société à l'aide de photos. Construction de situations pour chacune et mesure de la confiance, différente pour chaque famille.

➲ Enrichissement du livret personnel : échelle de confiance = se situer dessus et la coller

➲ Demander dans quelle famille de situations nous pourrions classer le défi avec les toupies et les planches, (loisir et amis) puis laisser chacun essayer de nouveau quelques temps.

Séquence 4 : Comprendre l'importance des émotions dans la confiance en soi. Découvrir les 6 émotions de base. Identifier ses émotions suivant le contexte. Comprendre l'impact des émotions négatives. Réagir afin de maintenir un équilibre :

➲ Demander à chacun de s'exprimer et noter : Quand j'ai confiance en moi, je suis…je me sens… Quand je n'ai pas confiance en moi, je suis…je me sens… Je découvre que la confiance ou le manque de confiance déclenchent des émotions contre lesquelles je peux difficilement lutter.

➲ Nommer les émotions de chaque carte Les classer + ou –. Trouver une situation correspondante à chaque émotion ou imaginer une histoire

➲ Avec la maquette « mobile » chercher à équilibrer la maquette à l'aide des jetons. Certains jetons sont plus lourds que d'autres et déséquilibrent la maquette. Comprendre que certaines émotions influencent notre confiance en nous. Trouver des solutions. Opposer des émotions agréables aux désagréables.

➲ Enrichissement du livret personnel avec ses solutions.

Séquence 5 : Identifier ses qualités. Repérer et valoriser son potentiel :

➲ Chacun dit au groupe les qualités qu'il pense posséder (on peut aider) + trouver un exemple où elle a été mise en œuvre. Distribution de cartes « qualités » et choix personnel des siennes Expliquer ce qui permet et ce qui empêche de développer une qualité Laquelle pourrais-je développer ? Plus on prend conscience de ses qualités, plus l'estime de soi augmente Il y a les qualités reçues (caractère) et acquises (travail sur soi)

➲ Enrichissement du livret personnel : noter ses qualités.

JOUR 2

Séquence 6 : Faire le point sur ses acquis, s'exprimer :

➲ Accueil et récapitulatif des points abordés la veille par les stagiaires (aidés par le formateur si besoin)

➲ Tour de table afin que chacun exprime son ressenti sur la journée de formation réalisée. Ce que l'on a apprécié, ce qui nous a gênés…

Séquence 7 : Identifier ses compétences. Identifier les situations où elles s'expriment :

➲ Exercice : Faire l'inventaire de ses richesses

➲ Poser toutes les grandes photos plastifiées de situations de vie quotidienne sur la table.

➲ Demander aux participants de choisir 5 activités qu'ils savent bien faire.

➲ Chacun, à tour de rôle montre et commente les activités choisies.

➲ A chaque fois, lister les compétences et les savoir-faire correspondant à l'activité

➲ Enrichissement du livret personnel : collage des petites images de situations et compétences acquises.

Séquence 8 : S'appuyer sur ses bons souvenirs pour prendre confiance et persévérer.

Repérer les freins à son évolution :

- Travail sur la mémoire : évocation de bons/mauvais souvenirs et ce que j'en ai retiré, ce que cela m'a appris
- Savourer les bons moments…Retour aux émotions agréables
- Recherche de quelque chose (comportement, action…) dont je suis fier : qu'est ce qui m'a permis d'y arriver ? (qualités, compétences). Quelles sont les personnes ressources pour moi ?
- Recherche d'une action non terminée ou d'un comportement dont on n'est pas satisfait :Qu'est-ce qui m'a freiné ? Comment faire la prochaine fois ?
- Reprendre les toupies et les planches et essayer de nouveau jusqu'à ce tout le monde arrive à faire tourner une toupie sur une planche.
- Pas à pas, avec du temps, de la patience, on peut réussir même si ce n'est pas évident et même si on rate au début
- Enrichissement du livret en notant ses ressources et ses faiblesses.

Séquence 9 : Oser dire ce que l'on désire sans susciter d'hostilité. Répondre à une critique sans agressivité. Oser parler de soi :

- Pensez-vous que la manière de dire les choses soit importante ?
- Laisser le groupe débattre quelques temps et donner des exemples de la façon dont ils se parlent ou dont ils sont interpellés parfois :
- Que se passe-t-il si nous n'arrivons pas à exprimer ce que nous souhaitons ou si nous sommes mal compris ?

1er temps :

- En groupe, trouver un besoin que l'on n'ose généralement pas exprimer, ou un souhait à formuler à quelqu'un au travail ou dans la vie de tous les jours.
- Chacun cherche et propose comment il formulerait sa demande
- Puis chercher une critique qui pourrait générer une situation de conflit (que l'on nous a fait ou que l'on a fait à quelqu'un)
- Chacun cherche et propose une réponse
- Débat : Quel impact, noter les réactions les impressions de chacun par rapport aux réponses faites.

2nd temps :

- Distribuer le bonhomme OSBD de la CNV (communication non violente)
- Reprendre les phrases sur lesquelles nous avons travaillé et recommencer suivant le schéma de la CNV à l'aide du bonhomme OSBD
- Enrichir son livret personnel en collant le bonhomme OSBD et en écrivant une phrase personnelle construite sur ce schéma
- Jouer au jeu de l'oie sur le thème « estime de soi »

Séquence 10 : Identifier ce qu'améliorer son image, son estime de soi, la confiance en soi et sa capacité à communiquer de façon adaptée, va permettre de faire :

- Laisser s'exprimer et noter au tableau. Exemples : (notés au cours de formations)
- mieux dire les choses ; me faire respecter ; avancer plus ; moins dire de gros mots ; avoir moins peur ; aller vers les autres ; être plus assuré ; me sentir mieux dans ma peau ; évoluer ; prendre des initiatives ; être moins stressé ; demander de l'aide ; oser dire

des choses…

➔ Enrichissement du livret personnel en choisissant ses motivations à évoluer.

Séquence 11 : Nommer les découvertes faites dans les 2 jours sur les domaines abordés. Présenter et expliquer son livret. Expliquer ce qui a changé :

➔ Nommer les découvertes réalisées durant la formation. Chacun s'exprime sans ordre défini mais en n'annonçant qu'une découverte avant de céder la parole à un autre.

➔ Noter les nouvelles représentations sur le thème et les comparer à celles collectées en début de formation

➔ Finalisation, mise en place de la reliure et présentation par chacun, au groupe, de son livret personnel

➔ Accompagnement fort jusqu'à la réussite si tout le monde n'a pas réussi le défi toupies

Séquence 12 : Exprimer son avis sur la formation. Evaluer la formation. Présenter l'évaluation à froid :

➔ Tour de table afin que chacun exprime son ressenti sur les 2 journées de formation réalisées. Ce que l'on a apprécié, ce qui nous agênés, ce que l'on aurait souhaité faire ou ne pas faire…

➔ Evaluation de la formation à l'aide du formulaire OLCF (plus celui de l'UNIFAF suivant organisation souhaitée)

➔ Présentation de l'évaluation réalisée 6 mois après sur ce que chacun a retenu et sur les changements de comportement que chacun aura fait.