

Développer sa confiance et son estime de soi

Fiche technique

Secteurs

Social et Médico-social

Public

Le dispositif de formation s'adresse aux travailleurs handicapés d'ESAT.

Durée

3 jours

Organisme de formation

➔ OTOS 13 Formation

Date limite d'inscription

18/09/2020

Lieux & dates

➔ Groupe 1

BORDEAUX

Les 9 & 10 mars 2020

+ Le 11 mars 2020

➔ Groupe 2

Tulle

Les 7 & 8 sep. 2020

+ Le 9 septembre 2020

➔ Groupe 3

PAU

Du 21 au 23 sep. 2020

➔ Groupe 4

Poitiers

Les 28 & 29 sep. 2020

+ Le 30 septembre 2020

➔ Groupe 5

Parthenay

Les 12 & 13 oct. 2020

+ Le 14 octobre 2020

➔ Groupe 6

AGEN

Du 2 au 4 nov. 2020

➔ Groupe 7

Angoulême

Les 16 & 17 nov. 2020

+ Le 18 novembre 2020

➔ Groupe 8

Saintes

Les 30 nov. & 1er déc. 2020

+ Le 2 décembre 2020

➔ Groupe 9

MONT DE MARSAN

Du 7 au 9 déc. 2020

Contexte

Certains travailleurs handicapés d'ESAT peuvent manquer de confiance en eux, ce qui a pour incidence directe des difficultés dans le contact, la vie sociale ou professionnelle.

Par ailleurs, les codes sociaux et les usages de la vie collective et professionnelle ne sont pas forcément très bien identifiés par les travailleurs.

L'image que le travailleurs 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 : confiance en soi ; estime de soi et relations aux autres, tout en prenant en compte les aspects pratiques de la vie courante (hygiène corporelle et vestimentaire, savoir être, ...).

A l'issue de la formation, les stagiaires pourront 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 permettra 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)
- ➔ Connaître les techniques simples pour une bonne hygiène
- ➔ Eveiller le désir de s'occuper de soi et de son image, d'en parler
- ➔ Améliorer l'image de son corps et de soi-même et de s'avoir s'adapter en fonction des situations rencontrés
- ➔ Apprendre à se mettre en valeur, se valoriser (physiquement, dans sa communication, ...)

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

Cette formation conçue en 3 journées consécutives aborde l'importance la question du bien-être et de l'épanouissement personnel. Au travers d'exercices ludiques, cette formation aborde la notion d'hygiène et de soin a apporté à son image et favorise la prise en charge globale de chacun. Elle détaille les techniques simples pour une bonne hygiène corporelle d'une part et une bonne hygiène de vie d'autre part.

Par une approche pratique en colorimétrie, le stagiaire prend conscience de l'intérêt de se mettre en valeur tant physiquement que lors de ses échanges interpersonnels en

**Interlocuteurs Opc
Santé****Sabrina EMERY - Site
Aquitaine**actionscoregionalesNA.aquitaine@actionsregionalesNA.aquitaine@opco-sante.fr**Laurence METAYER - Site
Poitou-Charentes**actionscoregionalesNA.poitoucharentes@opco-sante.fr**Geneviève TERRACOL - Site
Limousin**actionscoregionalesNA.limousin@opco-sante.fr**Interlocuteur OF
Claire BALLOTEAUD****Intervenant**☎ **Corinne DERANIERI**

particulier dans sa vie professionnelle. Un logiciel de morphing est utilisé pendant la formation afin d'engager le stagiaire vers une dynamique de changement. Il va apprendre à se mettre en valeur et pourra visualiser les résultats sur ce logiciel.