

**Fiche action : L'estime de soi des TH ; Bien être,  
confiance en soi et revalorisation de l'image.  
Formation continue - Session 2024**

Date maj et version : 03/05/ 2024 -V1 n° 1  
 Code RNCP : aucun  
 Certificateurs : aucun  
 Date de l'enregistrement de la certification : aucun  
 N° déclaration d'activité : 98 97 027 37 97

<p><b>Objectifs généraux</b></p>	<p>Tout au long de notre vie, et en fonction de nos expériences, nous développons une image de nous-mêmes. Lorsque notre image de soi est positive, nous considérons notre environnement comme un espace sûr avec lequel nous pouvons interagir. En outre, nous sommes plus sociables et nous abordons nos objectifs avec une meilleure attitude et davantage de ressources. Si, au contraire, nous avons une image négative ou sous-évaluée de nous-mêmes, nous sommes plus insécurisés et notre environnement, même les petits gestes quotidiens, peuvent devenir "dangereux", conditionnant tous les aspects de notre vie. En ce sens, nous avons tous besoin de travailler sur notre estime de soi. Mais pour les personnes en situation de handicap, ce travail est double, car les différentes circonstances auxquelles elles sont confrontées (expériences sociales négatives, préjugés, manque de soutien, problèmes de communication et/ou d'expression) peuvent souvent entraîner frustration, introversion et isolement.</p>
<p><b>Méthodes mobilisées, modalités d'évaluation</b></p>	<p><u>Méthodes mobilisées :</u>          La formation est basée sur une pédagogie participative et active. Les apports théoriques sont ponctués de temps d'échanges collectifs et de réponses aux interrogations par le formateur (trice).          Formation en alternance de 2 + 1 jours, analyse des situations vécues et des pratiques ; apports conceptuels, découverte, affirmation de soi, ateliers d'intégrations (émotions, numérologie, relaxation, ...)          Une méthode autodidactique complémentaire, amenant le stagiaire à proposer lui-même une solution en ayant construit une réflexion.</p> <p>Les supports pédagogiques convoqués :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des présentations et documents vidéoprojetés</li> <li>- un tableau de conférence,</li> <li>- des questions à la salle au début, en cours et en fin de session,</li> <li>- des quiz et des exercices d'application format papier,</li> <li>- des travaux pratiques encadrés de productions.</li> </ul> <p><u>Modalités d'évaluation :</u> Cette formation n'est ni certifiante, ni qualifiante, seule une attestation de présence est remise aux participants.          Toutefois dans un souci d'évaluation des compétences des professionnels plusieurs évaluations sont mises en place :</p>

	<p>En début de la formation, un tour de table est effectué pour identifier les attentes, mesurer le niveau de connaissances et compétences sur le sujet traité et adapter le contenu de l'action en conséquence.</p> <p>Tout au long de la formation, par questionnement oral, quiz, ou exercices d'application à l'issue de chaque thématique/module.</p> <p>Évaluation à chaud en fin de formation portant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les acquis (connaissance et compétences) des apprenants par un questionnaire final/étude de cas et/ou par l'observation lors des travaux pratiques de la maîtrise des savoirs de base,</li> <li>- la satisfaction des participants,</li> <li>- les besoins exprimés pour d'éventuelles suites à la formation.</li> </ul>
<b><i>Les débouchés</i></b>	Aucune
<b><i>Poursuite de parcours</i></b>	Aucune
<b><i>Accessibilité aux personnes en situation de Handicap</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les sites sont accessibles</li> <li>- Le parcours pédagogique peut être individualisé sur étude avec le référent handicap (contacter notre référent handicap : <a href="mailto:referenthandicap@emap.re">referenthandicap@emap.re</a>) .</li> </ul>
<b><i>Dates de la prochaine session</i></b>	17, 18 et 25 juin 2024

## La formation en détails

<b>Données règlementaires</b>	Aucune
<b>La certification</b>	Aucune
<b>Dispenses et allègements</b>	<p>La formation est inscrite pour une durée de 18 heures (2 jours consécutifs +1 jour semaine suivante) et doit être suivie en totalité.</p> <p>Les horaires sont aménagés pour des journées de 6 heures avec pause toute les 1.5 heures maxi.</p> <p>Un formateur et un accompagnant peuvent être planifiés.</p>
<b>Prérequis</b>	Pas de pré requis.
<b>Modalités et délais d'accès</b>	<p><u>Modalités</u> :</p> <p>Inscription et financement sur demande d'employeur. Formation Inter-Entreprise en présentiel.</p> <p>Une session de formation sera effective à partir de 8 personnes inscrites.</p> <p><u>Délai d'accès</u> :</p> <p>Devis et convention de formation signés au plus tard à la date de rentrée</p>
<b>Statuts et effectifs</b>	Promotion de 8 professionnels évoluant en ESAT ayant le statut d'utilisateur du secteur médicosocial.
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<p>Aptitudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Reconnaître les facteurs personnels et interpersonnels dégradant l'estime de soi</li> <li>— Mettre en place des repères simples pour valoriser l'image de soi.</li> <li>— Construire un discours bienveillant pour soi.</li> <li>— Comprendre et accueillir ses émotions.</li> </ul> <p>Compétences :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Prendre conscience de sa propre estime de soi.</li> <li>— Pouvoir agir sur sa confiance, la gestion des émotions/conflits.</li> <li>— S'exprimer de façon individuelle sur son comportement envers soi ou l'autre.</li> </ul>
<b>Durée de la formation</b>	18 heures de formation dispensées en 2+1 journées de 6 heures.
<b>Contenu de la formation</b>	<p>Module 1 : Connaissance de soi, du groupe, amour de soi, psychologie, positive. (6 heures)</p> <p>Module 2 : Confiance en soi et dépassement de soi. (3 heures)</p> <p>Module 3 : Image de soi et revalorisation de l'image. (3 heures)</p> <p>Module 4 : Accueil des émotions et bien-être. (6 heures)</p>

<p><b>La formation en chiffre (Promotion 2023)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taux de présentation à l'examen : Non concerné</li> <li>- Taux d'obtention du diplôme : Non concerné</li> <li>- Taux de retour des enquêtes : Non dispensé</li> <li>- Taux de satisfaction des stagiaires : Non dispensé</li> <li>- Taux d'interruption de la formation : 0%</li> <li>- Taux d'abandon * : 0%</li> <li>- Taux d'insertion professionnelle 6 mois après la formation : Non concerné</li> <li>- Taux d'insertion dans le métier : Non concerné</li> </ul> <p>- <b>*Pour plus d'informations sur le motif des abandons, nous contacter</b></p>
<p><b>Lieu</b></p>	<p>École des <b>M</b>étiers de l'<b>A</b>ccompagnement à la <b>P</b>ersonne (EMAP) 1D chemin Vélia 97432 Ravine de cabris Tel : 0262 969530.</p>
<p><b>Tarifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les salariés, financement par l'employeur ou son fonds de formation. Coût pédagogique : 480 € (sous réserve de modification)</li> </ul>
<p><b>Contacts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil : 0262 96 95 30 ; <a href="mailto:accueil@emap.re">accueil@emap.re</a></li> </ul> <p><b>Formation continue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mme Patricia DIJOUX, <a href="mailto:pdijoux@emap.re">pdijoux@emap.re</a></li> <li>- M. Geoffrey PAYET <a href="mailto:gpayet@emap.re">gpayet@emap.re</a></li> <li>- Tel : 0262 9695 30 poste 4</li> </ul>