

Formation du

Mercredi 12 et
jeudi 13 avril 2023

12 h

**RENFORCER
MA POSTURE
pour faire grandir
l'estime de soi
des jeunes**





MODALITÉS



12 heures de formation en présentiel.



Public visé : enseignants et personnel OGEC du 2nd degré (collège et lycée).
De 10 à 15 participants.



Formatrice : Ségolène De Bengy.



Dates : Mercredi 12 et jeudi 13 avril 2023.



Lieu : Paris.



JOURNÉE 1 EN PRÉSENTIEL

MERCREDI 12 AVRIL 2023

- 8h45 - 9h : Accueil.
- 9h - 9h45 : Introduction de la journée. Temps de présentation du groupe et du déroulement de la journée.
- 9h45 - 10h45 : Apports théoriques sur l'estime de soi.

Pause 15 mn

- 11h - 12h : Découverte du schéma de la personnalité selon Jung.
- 12h - 12h45 : Ce qui m'agace chez mes élèves : une invitation à me compléter ? Découverte de l'Ombre.

12h45 - 14h : Pause déjeuner.

- 14h - 15h30 : Se regarder et apprendre à s'aimer dans son être et son agir.

Pause 15 mn

- 15h45 - 16h30 : Changer ses expressions nuisibles à l'estime de soi pour des expressions constructives.
- 16h30 - 17h : Clôture de la journée.



JOURNÉE 2 EN PRÉSENTIEL

JEUDI 13 AVRIL 2023

- 8h45 - 9h : Accueil.
- 9h - 9h30 : Introduction et présentation du déroulement de la journée.
- 9h30 - 10h30 : Transformer ses croyances limitatives en des croyances épanouissantes.
- 10h30 - 11h : Clarifier ses émotions et leurs messages.

Pause 15 mn

- 11h15 - 12h30 : Oser s'exprimer en message « je » et acquérir l'art de demander.

12h30 - 13h45 : Pause déjeuner.

- 13h45 - 14h45 : Être capable de donner et recevoir des marques d'attention et d'affection.
- 14h45 - 16h : Utiliser les outils avec les élèves.
- 16h - 16h30 : Conclusion et bilan.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Se regarder et apprendre à s'aimer dans son être et son agir.
- ▶ Changer ses expressions nuisibles à l'estime de soi pour des expressions constructives.
- ▶ Transformer ses croyances limitatives en des croyances épanouissantes.
- ▶ Oser exprimer ses émotions en message « je ».
- ▶ Être capable de donner et recevoir des marques d'attention et d'affection.



LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Jeux de rôle
- ▶ Mises en situation
- ▶ Contes audios et écrits
- ▶ Photolangage
- ▶ Dessins
- ▶ Quiz
- ▶ Méditation guidée
- ▶ Exercices à effectuer en groupe



APTITUDES

SAVOIR

- Comprendre ce qu'est l'estime de soi, l'affirmation de soi.
- Connaitre les attitudes qui favorisent l'estime de soi des élèves et celles qui sont nuisibles.

SAVOIR-FAIRE

- Repérer le niveau d'estime de soi de mes élèves.
- Apprendre aux élèves à se regarder comme une personne unique et irremplaçable.
- Modifier les langages et croyances nuisibles à l'estime de soi pour des formes d'expressions favorables à l'estime de soi.
- Se protéger de commentaires destructeurs.

SAVOIR-ÊTRE

- Développer un climat de confiance au sein de la classe.
- Être capable de nommer ses émotions et faire le lien avec ses besoins.
- Savoir encourager et soutenir les efforts des élèves.
- Pouvoir relever le beau, le bon, le bien des élèves.
- Se positionner dans une attitude d'autorité avec des règles claires, précises et positives.

- 
- **Prérequis** : professionnel en activité.
 - **Évaluation** : questionnaire avant la formation, mises en situations contextuelles, questionnaire tout au long de la formation et questionnaire en fin de formation.
 - Une **attestation de formation** sera établie à la fin de la formation.
 - **Accessibilité** : si un apprenant a des difficultés particulières ou une situation de handicap, merci d'en faire part à notre référent handicap, Simon Mercereau : formation@mediaclap.fr
 - **Délai d'accès** : à réception de votre demande, nous revenons vers vous dans un délai de 7 jours ouvrés maximum. Quand nous recevons le devis et la convention de formation signés par vos soins, les dates de formation sont instantanément validées.
 - **Prix** : 400€ par apprenant pour 12h de formation. Tarif dégressif possible si plusieurs inscriptions d'un même établissement. Nous contacter au 02 41 67 49.

INFOS & CONTACT

RÉFÉRENTE PÉDAGOGIQUE : MARIE DE BROUCKER

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIF : LOUISE OGEREAU

RÉFÉRENT HANDICAP : SIMON MERCEREAU

Médiaclap[®]
formation

02 41 67 49 23

formation@mediaclap.fr

ZI les Sabotiers

49350 Gennes-Val-de-Loire

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION