

## Booster l'estime de soi : Prendre soin du « soi » personnel et professionnel

### MODALITES

**Durée :** 14h soit 2 jours

**Dates :** 14 et 15 octobre

**Horaires :** 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

**Lieu :** CFPPE – 35 rue Gruninger Illkirch-Graffenstaden

**Public :** Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants. Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation :** Evaluation à chaud de l'action de formation par les stagiaires sous forme de QCM.

**Intervenante et qualité :** Mme GREGET Magali, Consultante parentalité

### OBJECTIFS

- ♦ Mieux s'apprécier pour gagner en efficacité relationnelle et professionnelle.
- ♦ Renforcer les bases personnelles d'estime de soi

### METHODES

Cours théoriques et pratiques. Echanges et tests.

### PROGRAMME

- ♦ Différence entre estime de soi et confiance en soi
- ♦ Bilan sur ses forces et son potentiel d'évolution
- ♦ Pratique de l'auto-empathie afin de réguler les émotions négatives
- ♦ S'estimer afin d'augmenter son bien-être et son savoir-faire