

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

MODALITES

Durée : 14h soit 2 jours

Dates : les 24 et 25 octobre 2018

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

Lieu : CFPPE - 3 rue du Verdon, 67100 STRASBOURG

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 VON ARBOURG Magali, Consultante parentalité

OBJECTIFS

- ♦ Développer des compétences d'efficacité relationnelle et professionnelle.
- ♦ Renforcer les compétences personnelles connues autour du concept d'estime de soi.

METHODES

Cours théoriques et pratiques. Echanges et tests.

PROGRAMME

- ♦ Différence entre estime de soi et confiance en soi
- ♦ Bilan de compétences personnelles et identification des potentiels d'évolution
- ♦ Pratique de l'auto-empathie comme outil de régulation des émotions négatives
- ♦ Savoir être, bien-être au travail et développement des savoir-faire grâce à la montée en puissance de l'estime de soi.