

Amour de soi

MODALITES

Durée : 14h soit 2 jours

Dates : les 30 et 31 mars

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

Lieu : CFPPE 11 rte du Rhin, 67400 Illkirch-Graffenstaden

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

Intervenante et qualité : Fanny Dangelser, Artiste et Life Coach

OBJECTIFS

Définir et comprendre comment se construit l'amour de soi et quels sont ses fondamentaux tel sera l'enjeu de cette formation. Celle-ci permettra de repérer les liens entre estime de soi, acceptation de soi, confiance en soi et amour de soi. Elle permettra d'agir pour conforter, construire et développer l'amour de soi et de bénéficier d'outils pour y faire face. La formation veillera à s'adapter à tous, dans le respect du vécu et de l'objectif de chacun.

Cette formation proposera également plusieurs démarches pour mieux se connaître et tirer le meilleur de soi-même tout en cultivant l'amour de soi. Des temps de partages permettront de faire le point sur les situations de travail en lien avec cette notion.

METHODES

Apports théoriques. Quizz, vidéo, brainstorming, échanges et partages d'expériences.

PROGRAMME

1er jour

1. Définition de l'Amour de soi
2. Contextualisation au sein de la petite enfance
3. Estime de soi et Acceptation de soi
4. Confiance en soi et Amour de soi

2ème jour

1. Prendre soin de soi et de ses besoins – Mieux se connaître – Equilibre de vie
2. Les différentes facettes de l'Amour de soi
3. Intégrer ses différentes parties pour apprendre à s'aimer inconditionnellement
4. Partages sur les différentes situations vécues par les participants