

# FORMATION

## Renforcer la confiance et L'estime de soi

**INTERVENANT :** Formatrice théâtre professionnelle

**PUBLIC CONCERNÉ :** Tout public

**PRÉ-REQUIS :** Aucun

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** Min 6 - Max 10



### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- ETABLIR UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI
- ETRE CAPABLE D'ABORDER LE GROUPE AVEC AISANCE
- IDENTIFIER ET OPTIMISER SON LANGAGE CORPOREL
- TRAVAILLER SA POSTURE FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS



### COMPÉTENCES VISÉES

*A l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :*

- Savoir prendre sa place au sein du groupe.
- Ajuster son comportement en prenant compte de son besoin
- Analyser sa posture dans ses échanges relationnels
- Repérer la posture de l'autre lors d'un échange
- Utiliser une communication, claire, fluide et positive pour se faire, entendre, écouter et comprendre

## CONTENU DE LA FORMATION

### 1er jour

#### **LE MATIN: Etablir un lien de confiance et prises de conscience**

##### **1) Accueil des participants**

- Présentation de la formation
- Présentation des participants par le jeu

##### **2) Qu'est-ce-que la confiance en soi et l'estime de soi?**

- Par les mots: définition du mot confiance, estime de soi.
- .Evaluer sa confiance en soi sur le plan professionnel et relationnel.
- .Evaluer son estime de soi sur le plan physique et émotionnel.
- .Par le jeu : découvrir sa posture avec le déplacement et les gestes
- .Par l'observation: analyser et repérer les différents comportements.

##### **3) Apprendre à gérer le regard sur soi**

.Par des jeux d'observations.

##### **L'APRES-MIDI:**

4) Echange sur le ressenti de chacun suite à la matinée vécues

5) Rencontrer et connaître le fonctionnement de ses émotions

.Utilisation des émotions D'Eckman

.Apprendre à détricoter son émotion

##### **fin de la journée**

**Moment de relaxation avec l'utilisation de la respiration, la cohérence cardiaque.**

### 2ème jour

#### **LE MATIN: Solutions avec outils adaptés**

##### **1) Accueil des participants**

- Partage du ressenti concernant la 1ère journée de formation

##### **2) Réveil des sens :**

- Jeux d'expressions orales et corporelles

#### **L'APRES-MIDI: Solutions avec outils adaptés....suite**

##### **4) Mises en situations**

- Utiliser le "JE" pour verbaliser une demande
- Mise en pratique des outils théorique

**Fin de journée :  
Tour de table, évaluations et  
questions diverses**

## OUTILS & MOYENS

### L'intervenant s'appuiera sur :

- Le théâtre d'improvisation
- Expression orale
- Expression corporelle
- Communication positive
- Observation analytique et comportementale

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Techniques d'observation et d'écoute
- Gestion de ses émotions
- Réalisation de mise en situation
- Explication et application d'un langage honnête et bienveillant



### DURÉE DE LA FORMATION

Nombre de jours : 2 jours  
Nombre d'Heures : 14 heures  
Les horaires : 9h-12h30/13h30-17h



### LIEU

A définir



### DOCUMENTS REMIS

- Exercices pratiques pour valider chaque objectif.
- Appliquer les connaissances théoriques apprises en formation en utilisant les options des programmes présentées en formation.



### SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

#### Suivi de l'exécution :

- Feuille de présence à signer
- Attestation de suivi de formation avec rappel des objectifs
- Evaluation de la formation (lien google form)

#### Appréciation des résultats :

- Exercices pratiques de mises en application pour évaluer l'acquisition pendant la formation



### REFERENTS

Responsable de formation et référent Handicap : M. Alain Giraudeau  
Administratif : Mme Gourraud Stéphanie

02-51-41-30-62 ou [formation@mdavendee.fr](mailto:formation@mdavendee.fr)



### ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Le lieu de formation doit être accessible et adapté aux personnes présentant une situation de handicap

Si cela n'était pas le cas, le lieu de la formation doit être adapté pour qu'il soit accessible et adapté aux personnes présentant une situation de handicap

