

ESTIME DE SOI TRAVAIL SUR SON IMAGE



Durée
1 jour soit 7 heures



Lieu
Inter/ Intra



*Public/Prérequis : Les
salariés du SAP en situation
de travail auprès de
personnes âgées ou
handicapés*



*Formateur professionnel
agrégé IFM DOM – selon
votre région*

OBJECTIFS

- Avoir confiance en soi au travail. Augmenter sa confiance en soi.
- S'affirmer dans les situations délicates en trouvant des réponses personnelles adaptées.
- Apprendre à faire face et à rebondir avec sérénité.
- Se faire confiance : développer une image de soi réaliste et progresser.

PROGRAMME

Module 1 : Diagnostique

- Autodiagnostic de repérage
- Mes forces et mes fragilités : qui suis-je vraiment ?
- Mon rôle et ma fonction : la valeur de mon travail
- Apprendre à s'accepter, à aimer la personne que je suis en train de construire

Module 2 : Bien se connaître

- Les principaux comportements : fuite, attaque, manipulation
- L'assertivité : un apprentissage pour changer
- Mes pensées et mes croyances limitantes
- Les positions de vie et le triangle P.V.S (Persécuteur, Victime, Sauveur)

Module 3 : Les solutions

- Ma socio-culture, les influences et les modèles actuels : trouver son style
- Oser dire « non », Avoir le sens de la repartie et savoir utiliser son sens de l'humour
- Savoir gérer ses émotions
- Déjouer les pièges, savoir poser des limites
- Savoir se protéger (les 4 R)
- Savoir recevoir une critique.
- La place de la Communication Non Violente comme clé de son succès
- La méthode D.E.S.C

METHODES

- Alternance de théorie et d'exercices pratiques.
- Exercices pratiques.
- Méthode active et participative.
- Une évaluation des acquis et de la satisfaction sera réalisée à la fin du stage.