

Ateliers « *Lumière d'estime* »



Objectifs

Ces ateliers doivent permettre aux participants de répondre aux questions suivantes :

- Qui suis-je ? Quelle personne je veux être ? Qui je ne souhaite pas devenir ?
- Quels sont mes besoins ? Comment je peux y répondre ?
- Comment les autres me perçoivent ? Quelle image je donne de moi ?
- Quelles sont mes qualités et mes faiblesses ? Quelles sont mes limites ?
- Quel est mon rapport aux autres ? À l'échec ? Aux apparences ?

Objectifs à long terme

- Apprendre à me donner de la valeur, à apprécier la personne que je suis en travaillant sur la conception de soi.
- Apprendre à s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre.
- Développer la confiance en soi en développant un sentiment de sécurité intérieur, en reconnaissant mes capacités.
- Apprendre à être dans l'acceptation de soi.
- Savoir entretenir son estime à travers des outils spécifiques et des exercices. Un support écrit sera remis aux participants à la fin des ateliers.

Méthodologie

Les objectifs seront atteints au travers d'exercices pratiques, d'échanges d'expériences et de manipulation d'outils pédagogiques.

Expérimenter l'expression de soi par différentes disciplines. Se découvrir en tant qu'individu, porteur d'une identité personnelle.

Développer ses compétences en communication et en affirmation de soi. Acquérir des outils transférables dans notre quotidien personnel, professionnel et/ou scolaire.

Contenu

Trois axes de travail seront privilégiés, se référant aux quatre composantes de l'estime de soi et l'importance d'un équilibre entre elles afin d'obtenir une estime de soi harmonieuse.

➤ **Le rapport à soi ou L'amour de soi**

Il se veut essentiel et inconditionnel et prend racine dans l'enfance.

Atelier 1 : MES QUALITES /MES LIMITES

Atelier 2 : MA MATRICE D'IDENTITE

Atelier 3 : BIEN DANS MON CORPS

➤ **Le rapport aux autres ou La vision de soi**

C'est le regard que je porte sur moi et celui que je laisse être porté sur moi.

Atelier 4 : L'AFFIRMATION DE SOI

Apprendre à dire NON/ Apprendre à dire OUI.

➤ **Le rapport à l'action ou La confiance en soi**

Souvent confondue avec l'estime de soi, elle fait référence à la foi que l'on a dans notre capacité à agir.

Atelier 5 : Agir avec la méthode « SMART »

Atelier 6 : QUELQU'UN DE PRECIEUX

Alimenter ce cercle vertueux de l'amour de soi favorisant une vision positive de soi amenant à une juste confiance en soi permet à l'estime de soi, qui fluctue tout au long de la vie et de ses épreuves, d'être régulièrement alimentée par ses **deux besoins fondamentaux** :

- **le sentiment d'être aimé**
- **le sentiment d'être compétent.**

Intervenantes

SABRI Maryam:

Professeuse des écoles au sein de l'éducation Nationale et coach-conseil en développement personnel, formée à la PNL (Programmation-Neuro-Linguistique) et aux ateliers d'accompagnement à la parentalité **Farber/Mazlish**. Je me suis très tôt intéressée à la question de l'estime de soi et de la confiance en soi afin de mieux répondre aux besoins de mes élèves et des personnes que j'accompagne dans le cadre de parcours individualisé et spécifique dans des troubles de l'apprentissage et/ou des troubles de l'estime (adultes/enfants)

EL JAMIL Lynda:

Psychologue clinicienne spécialisée en psychopathologie clinique de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte, en psychiatrie transculturelle et en psychopathologie du bébé ; j'interviens en institution dans le cadre de dépistage de troubles chez les tous petits, l'accompagnement des familles dans leurs parentalités et en cabinet libéral dans le cadre de consultations individuelles. Je développe ma pratique en accueillant des enfants et des adolescents présentant des troubles des apprentissages et/ou un haut potentiel. Formée et habilitée à la passation de test psychométrique (WISC V).

Nous souhaitons dans le cadre de cette formation, mettre en convergence nos compétences et l'expérience de nos pratiques respectives sous la forme d'ateliers interactifs. Nous voulons donner à chacune des personnes qui y participeront des outils et des réponses concrètes qui permettront et contribueront à la réalisation de soi.

LE CADRE

Les ateliers sont concrets et pratiques. Ils visent une application rapide et efficace au quotidien. La méthodologie permettra des échanges de qualité qui s'inscriront dans un cadre soumis à la confidentialité et au respect des participants.

Public visé

Toute personne qui dans son cadre, personnel, familial, amical, professionnel ou scolaire, ressent le besoin et/ou l'envie de développer l'estime de soi et la confiance en soi. Voulant ainsi atteindre richesse et épanouissement de soi à travers une meilleure connaissance de soi.

MODALITES

Formation sur une journée proposée sous forme de données théoriques et d'ateliers pratiques.

Horaires : 10h-12h // 13h-17h.

Les participantes devront apporter un repas. La pause déjeuner se fera sur place et durera une 1 heure.

INSCRIPTIONS/TARIFS

Les inscriptions doivent se faire en appelant les numéros suivants :

06.79.82.58.12 OU 07.83.15.72.38

Participation adulte : 70 euros.

Gâteau au parfum d'estime



LA RECETTE

- 1. Ne pas attendre que quelqu'un d'autre le prépare à votre place.**
- 2. Trier les ingrédients : ne garder que ce qui est le plus important à vos yeux aujourd'hui.**
- 3. Mélanger le tout : vos qualités, vos défauts et vos désirs.**
- 4. Mettre à feu doux tous les jours et même plusieurs fois par jour.**
- 5. N'interrompez pas la cuisson pour répondre aux exigences du premier venu.**
- 6. Si le gâteau est raté. Vous n'êtes pas nulle. Recommencez. On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.**
- 7. Goûter et déguster à volonté.**