

## L'ESTIME DE SOI

*L'estime de soi aide à ne pas craindre l'échec ni le jugement et à prendre toute expérience de la vie comme une occasion d'apprentissage. L'estime de soi se développe en travaillant la communication, le respect des différences, la coopération.*

<b>PUBLIC VISÉ</b>	<b><u>Action à destination des élèves</u></b>
<b>temps</b>	<b><u>Atelier pour une dizaine d'élèves</u></b> <b><u>8 sessions de 2 heures</u></b>
<b>OBJECTIFS</b>	<p>On peut avoir les meilleurs outils, si l'élève ne sait pas qui il est, il ne saura pas où il va.</p> <p>C'est pourquoi l'objectif principal sera de réfléchir à ses attitudes, ses comportements et sa communication pour faire connaissance avec lui-même.</p> <p>Le deuxième objectif est de développer chez les élèves des habiletés psychosociales leur permettant de contribuer à l'amélioration du « bien vivre ensemble ».</p>
<b>CONTENU DE L'ACTION</b>	<p>Cet atelier est divisé en 8 sessions. Chacune construira la réflexion de l'élève et lui donnera outils ou stratégie pour pallier ses contraintes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les besoins de chacun / les comportements</li> <li>• Connaissance de soi et découvrir l'autre</li> <li>• Compétences/ compétences psychosociales</li> <li>• L'environnement et soi</li> <li>• Prise de conscience du groupe et de sa place au sein du groupe</li> <li>• Le regard des autres et le regard que l'on porte sur les autres</li> <li>• Méthode « DESC ».</li> <li>• Développer l'écoute et respecter la parole de l'autre</li> </ul> <p>Prendre en compte les aspects positifs que chacun porte en soi et les renforcer/être capable de reconnaître ses qualités et celle de l'autre</p> <p>La connaissance de soi, de façon valorisante, de leurs aptitudes, de leurs capacités mais aussi la connaissance de leurs limites afin de les accepter sereinement leur permet de devenir eux-mêmes, de s'ouvrir aux autres et de gagner en réussite.</p>

### Modalités d'intervention :

- Toutes nos prestations supposent l'adhésion à notre association pour l'année scolaire en cours (45€).
- Le ou les formateurs se présentent sur place en avance afin de réaliser les photocopies nécessaires et d'organiser l'espace de formation.
- L'établissement met à disposition une salle équipée d'un tableau et d'un vidéoprojecteur avec son ordinateur.
- Les frais de déplacement seront calculés en fonction de votre zone d'appartenance.

**Contact :** Carole GRISELAIN    06.87.72.42.76 / 09.82.36.52.92    [c.griselain@aroeven.fr](mailto:c.griselain@aroeven.fr)