

ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL N°2 – RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

CONTENUS PEDAGOGIQUES

Notions sur la Confiance en soi et différence avec l'Estime de Soi

TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE

TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE POUR RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Techniques de relaxation corporelle
- Techniques pour faire émerger et prendre conscience de ses ressources et ses capacités
- Techniques pour se projeter positivement dans le futur avec ses ressources

DEROULEMENT DE L'ATELIER

PREMIERE PARTIE (1H)

- I. ACCUEIL – ATTENTES DES PARTICIPANTS – 15 minutes
- II. TECHNIQUE SOPHROLOGIE : Relaxation de base + souvenir positif – 25 minutes
- III. Temps d'échange : qu'est-ce que la confiance en soi ? qu'est-ce que l'estime de soi ? – 10 minutes
- IV. Pause : 10 minutes

DEUXIEME PARTIE (1H)

- I. TECHNIQUES SOPHROLOGIE : Se projeter positivement dans le futur – 20 minutes
- II. NOTIONS THEORIQUES CONFIANCE ET ESTIME DE SOI – 15 minutes
 1. Différence entre confiance en soi et estime de soi
 2. Confiance en soi et stress
- III. Pause : 10 minutes

TROISIEME PARTIE (1H)

- IV. TECHNIQUES SOPHROLOGIE : Souvenir positif de capacités/Se projeter positivement dans une situation difficile – 30 minutes
- V. Récapitulatif : Lien entre les techniques proposées et les notions théoriques de la confiance en soi – 10 minutes
- VI. Temps d'échange : Comment appliquer le contenu de l'atelier au quotidien – 10 minutes
- VII. Tour sur la satisfaction des attentes/Questionnaire satisfaction/Clôture – 10 min