

32. TU VOIS COMME JE SUIS ?

Comment développer l'estime de soi au travers de l'image personnelle

Lorsque nous rencontrons une personne, nous nous forçons une opinion première sur base de l'image que nous renvoie cette personne. Les indicateurs de cette image sont multiples : gestualité, débit de langage, style vestimentaire... Ces informations sont filtrées et interprétées selon notre propre système de valeurs, notre culture... Le but de cette formation est de sensibiliser les participants à l'importance de cette image première afin d'une part, de nous interroger sur notre pratique professionnelle et d'autre part, d'acquérir des outils transférables auprès d'un public fragilisé.

Dans le cadre de la formation, nous aborderons le thème "image de soi" dans sa globalité en distinguant image de soi, estime de soi et "paraître".

En transversal de ces différents thèmes, nous allierons la sphère pratique en nous reposant sur les expériences professionnelles de chacun.

Nous aborderons la notion des "ateliers re-looking" : de quoi s'agit-il ? Quels sont les apports de cette approche et dans quel cadre l'utiliser ?

Coût : 120 €

MÉTHODE

Pédagogie active alternant des mises en situation pratique et des apports conceptuels.

PUBLIC CONCERNÉ

L'estime de soi est intimement liée à la notion d'image, celle que nous avons de nous-même et celle perçue par les autres. En outre, prendre soin de soi accroît notre motivation au changement, notre volonté d'agir...

Cette formation est conçue à l'intention de tout travailleur social, quel que soit le public rencontré. En effet, l'image de soi se développe au cours de sa vie, de ses expériences... Cette approche est dès lors applicable avec des adolescents, des jeunes adultes ou encore des personnes âgées. Aucun pré-requis de base n'est demandé. Le groupe sera composé de 7 à 12 participants.

FORMATRICE

Isabelle EVRARD est licenciée en psychologie, agréée en psychopédagogie, formatrice d'adultes pour des futures directeurs de maisons de repos et conseillère en image.