



Faire briller son image de soi

Parcours Loisir

Camille BERTAUD



Prérequis : Ouvert à tous, tout le monde peut participer !

<i>Langue</i>	Français	<i>Nombre total d'heures du module</i>	6H
---------------	----------	--	----

Type des différents formats proposés pour ce module

- *Formule STAGÉ*

Stage d'une journée

Description

Vous n'avez pas une bonne image de vous-même ? Vous pensez que les autres n'ont pas forcément une très bonne image de vous non plus ? Venez reconstruire votre image grâce à des exercices d'improvisation pour repartir avec des aspects positifs pour refaire briller votre image, celle que vous avez de vous, et celle que vous pensez renvoyer aux autres.





Programme détaillé

Contenus

L'image qu'on a de soi a souvent été malmenée : on l'a construite avec ce qu'on a entendu sur soi venant de ses parents, de son entourage, de ses croyances, des comparaisons aux autres...

Mais avons-nous une image "réaliste" de nous-même ?

Est-ce que l'image qu'on pense renvoyer, l'image qu'on a de nous, et l'image que les autres perçoivent sont accordées ?

L'image de soi fait partie des 3 composantes de l'estime de soi :

- image de soi,
- confiance en soi,
- amour de soi.

Venez découvrir ces différentes images de vous-même pour prendre conscience de l'importance d'avoir une bonne image de soi-même au niveau personnel et professionnel.

Au travers d'exercices d'improvisation visant à vous faire prendre conscience qu'il y a une différence entre ce que vous pensez renvoyer et ce que les autres perçoivent, et que vous êtes souvent beaucoup plus critique et intolérant envers vous-même qu'avec n'importe quelle autre personne.

Vous apprendrez à être plus indulgent envers vous-même, à redorer cette image de vous grâce à des petites reconnaissances extérieures et intérieures. Ainsi, votre estime de vous-même aura gagné quelques points vec cette aventure !

Méthode d'évaluation des acquis

L'élève pourra savoir si il a atteint son objectif si en comparant avec l'image qu'il a de lui au départ, il a réussi à changer son regard sur lui-même et sur l'image que les autres peuvent percevoir de lui.





Autres modalités liées à la gestion du cours

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.
- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.
- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.
- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module
- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

