

Estime de soi

1 jour 4 heures

Programme de formation

Public visé

Aide-ménager.ère

Pré-requis

/

Objectifs pédagogiques

L'aide-ménager.ère sera capable de réaliser l'impact de son estime de soi et de son image de soi dans sa relation à soi et aux autres .

L'apprenant sera capable de:

- Comprendre les notions d'estime de soi et d'image de soi personnelle
- Evaluer son estime de soi et son image de soi
- Démontrer l'impact de ce qui précède dans sa relation à soi, la relation aux autres et l'élaboration de son projet personnel et professionnel

Modalités pédagogiques

Méthodologie participative axée sur l'apprentissage théorique et des exercices collectifs et individuels.

- Support: Carnet de formation
- Attestation de formation de participation

Moyens et supports pédagogiques

Attestation de formation de participation