

MODALITÉS PRATIQUES

L'Organisme de Formation CDOS 74 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers en projet de création.

Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuels, et auditifs ;
- Animées par des professionnels de la vie associative ;
- Réparties sur l'ensemble des territoires de la Haute-Savoie.

A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...).

Formation à la carte possible :

Cette formation peut être organisée pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

04.50.62.90.48
formations@cdos74.org

CDOS 74

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative
97A, Avenue de Genève – 74 000 Annecy

www.cdos74.org

N° d'enregistrement d'organisme de formation : 84740339774

haute
savoie
le Département

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DE LA HAUTE-SAVOIE



FORMATION



L'estime de soi et la confiance en soi: ça se travaille?

COMMENT DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

Livret de contenu – 2022-03-V1

EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Savoie (CDOS 74) accompagne, tout secteur confondu, les associations dans leur fonctionnement et leur développement par l'intermédiaire du Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles (C.R.I.B), du Point d'Appui à la Vie Associative (P.A.V.A) et de son Organisme de Formation (O.F).

Le CDOS 74 propose une formation sur « **L'estime de soi et la confiance en soi: ça se travaille?** » afin d'aider les bénéficiaires à comprendre les concepts d'estime et de confiance en soi et de découvrir les stratégies permettant de les améliorer, qu'ils soient éducateurs, enseignants bénévoles ou encore enseignants professionnels.

OBJECTIFS GENERAUX



- Comprendre la différence entre l'estime de soi et la confiance
- Echanger sur l'estime de soi ainsi que sur la confiance en soi.
- Découvrir des stratégies pour améliorer l'estime de soi et la confiance en soi

PUBLIC CIBLE



- Educateurs
- Enseignants bénévoles
- Enseignants professionnels

FORMATEURS :

Jérémy Schachner – Master STAPS « Préparation Mentale et Coaching », accrédité par la société française de psychologie du sport (SFPS).

Formation	Dates	Lieux	Horaires
L'estime de soi et la confiance en soi: ça se travaille?	7 juin 2022	Maison Départementale des Sports & de la Vie associative 97 A, avenue de Genève 74 000 ANNECY	18h30-21h00

CONTENU DE LA FORMATION

L'estime de soi et la confiance en soi: ça se travaille?



Contenu de la formation :

Partie 1 : Introduction

- Différence entre l'estime de soi et la confiance en soi
- Définition scientifique de l'estime de soi
- Définition scientifique de la confiance en soi

Partie 2 : Découvrir les stratégies pour développer l'estime de soi

- Exercices sur les valeurs
- Discours interne
- Affirmation de soi

Partie 3 : Découvrir les stratégies pour développer la confiance en soi

- Slogans
- Imagerie mentale
- Fixation d'objectifs

Partie 4 : Conclusion

Prérequis :

- Posséder une sensibilité à la préparation mentale, encadrer un collectif ou encore avoir un projet sur cette thématique

Délai d'accès :

- 72 heures.

Tarif :

- 10 euros

Organisation pédagogique, suivi et accompagnement :

- 2h30 de présentations et d'échanges mutuels

Suivi et accompagnement :

- Possibilité d'échanger par mail, possibilité de travailler individuellement sur cette thématique avec le formateur et de continuer à développer ses compétences lors de la formation en préparation mentale