

POUR UN AUTRE REGARD

Nutrition, Estime de soi et Image corporelle

Objectif professionnel de la formation

Appréhender le rôle de l'estime de soi dans le rapport que possède un individu avec son corps et son alimentation

Prérequis

Disposer d'au moins une expérience professionnelle dans le soutien de publics en situation vulnérable. Si cela n'est pas justifié par le candidat, son projet professionnel sera examiné par l'organisme de formation.

- Professionnels de santé
- Travailleurs sociaux

Objectifs opérationnels et évaluables

- Comprendre comment se construit l'estime de soi et son importance tout au long de la vie d'une personne
- Identifier les quatre piliers de l'estime de soi (Germain Duclos).
- Expérimenter et évaluer au moins dix outils pédagogiques de nature variée (vidéos, jeux de cartes, fiches de réflexion personnelle ou groupale, photo-expression, exercices corporels)
- Identifier des éléments structurant un atelier sur l'estime de soi (règles de groupe, pose du cadre)
- Formuler ses motivations, ses craintes et besoins face à une animation sur l'estime de soi
- Envisager des postures professionnelles à développer en situation d'animation de groupe (jugement d'incompétence, manifestations de tristesse ou de colère...)

Parcours pédagogique

L'estime de soi en lien avec l'image corporelle et les comportements et attitudes vis à vis du corps et de la nourriture

- Nutrition et inégalités sociales de santé
- L'évolution de la conscience de soi
- Le regard dans la construction de l'estime de soi
- La sécurité intérieure et la théorie de l'attachement
- La conscience du corps : les sensations et la perception
- Le stress et l'estime de soi
- L'image du corps et l'insatisfaction corporelle
- Découverte, expérimentation et analyse des outils du programme "Pour un autre regard"
- Conception de deux séances à partir du socle de compétences de l'estime de soi : sentiment de sécurité, bonne connaissance de soi, sentiment d'appartenance, sentiment de compétence

DURÉE : 3 jours, soit 21 heures

TARIFS :

Inscription individuelle : 450 €

Inscription formation continue : 750 €

Formation en intra établissement sur demande

DATES & LIEUX 2022 :

Bordeaux : 21, 22 ET 23 MARS 2022

Modalités d'évaluation

- Quiz de contrôle des connaissances
- Grille d'auto-évaluation individuelle
- Création d'une trame d'atelier estime de soi
- Attestation de fin de formation

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE : Présentiel

MOYENS HUMAINS : Formateurs CARALIM ayant une expérience de terrain en matière d'animation d'ateliers sur l'estime de soi

MOYENS MATÉRIELS : salle aux normes PMR

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques courts sous forme de diaporama
- Découverte d'outils pédagogiques mis à disposition pour la formation par CARALIM (outils vidéo, photo-expression, fiches pédagogiques...)
- Partages d'expériences et analyses de situations concrètes

CARALIM fournit aux professionnels un support pédagogique complet :

- dossier de formation
- trame du diaporama de la formation
- bibliographie de références théoriques (approfondissement des connaissances)
- webographie d'outils pédagogiques