

Vitalité 3J Atelier sur L'ESTIME DE SOI(E)

THEME DE L'ATELIER

L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vivre, elle permet de s'accepter, pour mieux se positionner face aux partenaires et à l'adversité. C'est donc pour aider à développer cette estime de soi si essentielle que cet atelier ludique a été inventé par **Vitalité 3 J.**

OBJECTIF DE L'ATELIER

- Identifier et déployer l'estime de soi
- Diagnostiquer les potentiels et libérer les créativité de chacun en ouvrant les imaginaires
- Comprendre l'importance d'une bonne estime de soi au quotidien.
- Restaurer si nécessaire son estime, comme une œuvre d'art qui aurait subit quelques chocs.

DUREE DE L'ATELIER

15 heures (2 jours)

PUBLIC CONCERNE

Toutes personnes désireuses soit de découvrir leur estime, soit de la développer, soit les deux et ceci dans la joie.

Groupe de 15 à 20 personnes.

SINGULARITES DE L'ATELIER

Des mises en situation concrètes en lien avec des techniques artistiques rendues pédagogiques et délivrant des clés simples et efficace tout au long de la vie.

80 % de l'atelier est consacré à des exercices pratiques :

Training, mises en situation de jeu, improvisations, mise en mouvement du corps, travail sur les ressentis, jeux créatifs et interactifs...

Ce type d'atelier extrêmement ludique génère de l'enthousiasme et un engouement pour affronter les difficultés et surtout apprécier les petits bonheurs quotidiens.

Un atelier aussi bien transposable dans le cadre de l'entreprise que dans le cadre privé.

TARIFS

1800 € HT la journée
2 intervenantes

PROGRAMME

Déroulé sur deux jours, avec une heure de pause déjeuner.

Créneaux horaires proposés : 10h – 17h30
(modulables selon les demandes).

La première journée est consacrée à la connaissance et l'appropriation de l'estime de soi.

Comment la discerner ? Comment se définit-elle ?
Quelles sont ses caractéristiques ? Quel bénéfice en retirer ?

Les axes majeurs de cette journée s'organisent autour d'exercices d'affirmation et de transposition :

- jeux d'observation et de ressentis,
- mises en situations pour intégrer de nouveaux modes de fonctionnement valorisants et opérationnels de suite,
- des trainings corporels.

La deuxième journée consiste à utiliser les outils pour mieux communiquer en clarifiant son ressenti, en identifiant ses besoins et comprendre ceux des autres, en formulant clairement ses demandes. Cette deuxième journée est consacrée à des :

- trainings corporels,
- exercices créatifs,
- tests,

exercices sur les valeurs et les besoins.

FORMATRICES

Dotée d'une double formation commerciale et théâtrale, Christine Robin, comédienne et formatrice oscille aujourd'hui entre les acteurs de théâtre, de cinéma ainsi que les acteurs économiques et sociaux.

Durant vingt et un ans Sylvie Dumas travaille à la Bibliothèque nationale de France en tant que directrice dans le secteur socio-culturel. Depuis 2008, son métier de comédienne et de formatrice sont au cœur de son activité professionnelle.

Leurs références dans le domaine de la formation : Universités Paris-Sorbonne, Paris-Dauphine, Ecole du Barreau de Paris, Vinci, SNCF, Psychorec, BPI, Andao, La Poste...