

ANIMER UN ATELIER ESTIME DE SOI

- « Je suis persuadée que l'estime de soi est fondamentale, mais par où commencer ? »
 « Si dans mon groupe un participant refuse l'activité que je lui propose, comment réagir ? »
 « Comment construire un atelier qui marche dans le cadre des reconversions ? »

CONCEVOIR UN ATELIER ESTIME DE SOI ADAPTÉ AUX BESOINS DE SON PUBLIC.

Cette formation vous permet de définir l'estime de soi, de tester des outils pédagogiques stimulants et de concevoir un atelier sur l'Estime de soi, en posant un cadre contenant.



Public cible

Professionnels de l'accompagnement : éducatif, psycho-social, animation, orientation, soin



Prérequis

Professionnels ou bénévoles en activité ou en reconversion



Lieu

J1 et J2: 3 Rue de la Trinité, 75009 Paris
 J3: en distanciel



Durée

J1: 7 heures - J2: 7 heures - J3 : 3 heures
 Total: 17h de formation



Dates

Consultables sur le site de [Comitys](https://www.comitys.com)



Horaires

Jour 1 et 2 : 9h15 – 12h45 puis 14h15 – 17h45 en présentiel
 Jour 3: 9-12h en distanciel



Tarif

- 970 euros TTC si prise en charge employeur/financeur (17h de formation) ;
 - 650 euros TTC si prise en charge individuelle (17h de formation).
- Les tarifs ci-dessus ne prennent en compte ni l'hébergement, ni la restauration.



Taille de groupe

8-16 stagiaires.



Accessibilité-Handicap

Faites-nous connaître vos besoins spécifiques.

OBJECTIFS

Savoir : acquérir des connaissances

- Définir l'Estime de soi.
- Identifier les quatre piliers de l'Estime de soi (Germain Duclos).

Savoir-faire : développer ses compétences

- Expérimenter et évaluer 10 outils pédagogiques variés: vidéos, jeux de cartes, fiches pédagogiques du *Manuel d'Estime de soi*.
- Identifier des éléments structurant un atelier de 2 heures sur l'estime de soi : règles de groupe, pose du cadre.
- Concevoir un atelier sur l'estime de soi : identification de la cible, écriture des objectifs pédagogiques d'un atelier de 2 heures, choix des outils pédagogiques.

Savoir-être : analyser sa pratique professionnelle

- Formuler ses motivations, ses craintes et besoins face à une animation sur l'estime de soi.
- Formuler une image de soi, pour identifier des éléments de sa propre construction.
- Lister des éléments de posture professionnelle pertinents en animation de groupe.
- Identifier les points forts et les points d'amélioration des ateliers créés ou testés par les membres du groupe.



Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama d'apports théoriques
- Outils digitaux : vidéos, clips pédagogiques
- Activités ludo-pédagogiques avec le *Jeu des qualités*, le *Photo-expression Estime de soi* de Comitys
- *Manuel Estime de soi* de Comitys
- Atelier créatif de conception pédagogique
- Partages d'expériences



Modalités pédagogiques

En présentiel: J1 et J2
En distanciel synchrone: J3



Cadre d'inscription

Inscription individuelle avec le [formulaire de pré-inscription](#).

Le devis et la convention de formation vous sont envoyés après étude de votre dossier de pré-inscription. L'accord de prise en charge est nécessaire pour valider l'inscription à la formation.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Production de la trame d'un atelier estime de soi de 2 heures
- Bilan pédagogique et évaluation de la formation par les stagiaires
- Remise des coordonnées de la formatrice
- Synthèse des outils & webographie envoyées par email à l'issue de la formation
- Grille de progression individuelle
- Attestation de fin de formation



Support offert

- Accès à notre Espace ressources en ligne gratuit recensant 200 outils pédagogiques.
- Le *Manuel d'Estime de soi et ses 30 exercices d'animation* de Comitys (version papier) vous sera offert.



PROGRAMME

Jour 1

- Evaluer ses acquis et formuler ses besoins professionnels en termes de connaissances et de compétences.
- Définir l'estime de soi en s'appuyant sur les 4 piliers de Germain Duclos: sentiment de sécurité, bonne connaissance de soi, sentiment d'appartenance, sentiment de compétence.
- Découvrir et analyser des clips vidéo avec leurs trames pédagogiques.
- Découvrir et expérimenter un exercice du *Manuel d'Estime de soi* de Comitys.
- Détailler deux possibilités d'animation avec le *Jeu des qualités* de Comitys.
- Identifier le cadre à poser pour construire un atelier sur l'estime de soi (1^{ère} partie)

Jour 2

- Expérimenter et analyser le *Photo-expression Estime de soi* de Comitys.
- Concevoir un atelier sur l'estime de soi en construisant une séquence pédagogique de 2 heures : identification de la cible, titre, objectifs, choix des outils, trame chronologique.
- Identifier le cadre à poser pour construire un atelier sur l'estime de soi (2^{ème} partie)
- Analyser deux situations délicates dans l'animation d'un atelier: larmes, colère...
- Évaluer la formation en présentiel

Jour 3

- Réactiver les apports théoriques des Jour 1 et Jour 2.
- Partager les ateliers créés et mutualiser les bonnes pratiques d'animation d'ateliers.
- Repérer des blocages et formuler des axes d'amélioration.
- Évaluer la formation complète.



Très bons **outils** à exploiter.
La théorie est axée sur l'essentiel.



Formation bien ficelée, très dense et extrêmement digeste.
J'en ressors **inspirée**.



J'ai apprécié l'**adaptation** de la formation à mes préoccupations.

NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES À PARIS



Ces FORMATIONS INTER s'adressent à des professionnels qui s'inscrivent individuellement afin de rejoindre un groupe composé de professionnels de divers horizons. Elles ont lieu à Paris, dans des locaux réservés par nos soins.

Animer un atelier estime de soi - Paris

2,5 jours

Réf INTER-01

NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES DANS VOS LOCAUX



Ces FORMATIONS INTRA s'adressent à une équipe de professionnels de la même structure ou organisation. Elles ont lieu dans vos locaux. Les formateurs de Comitys se déplacent jusqu'à vous.

Apprivoiser les émotions – Initiation à l'alphabétisation émotionnelle

2 jours

Réf INTRA-01

Animer un atelier estime de soi

2 jours

Réf INTRA-02

Éducation affective et sexuelle des Enfants – Les fondamentaux

2 jours

Réf INTRA-03

Éducation affective et sexuelle des Enfants – Repérer et accompagner

4 jours

Réf INTRA-04

Éducation affective et sexuelle des Adolescents – Les fondamentaux

2 jours

Réf INTRA-05

Éducation affective et sexuelle des Enfants – Repérer et accompagner

4 jours

Réf INTRA-06

Apprendre l'écoute professionnelle

2 jours

Réf INTRA-07

Le Respect du corps des enfants en collectivité

2 jours

Réf INTRA-08

Développer l'estime de soi

2 jours

Réf INTRA-09

La Communication Non-Violente pour résoudre les conflits

2 jours

Réf INTRA-10

Éduquer à la mixité et à l'égalité

2 jours

Réf INTRA-11

Analyser ses pratiques professionnelles

10 séances

Réf INTRA-12

Construire son projet d'éducation à la sexualité

4 jours

Réf INTRA-13

QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

NOS MISSIONS


ENFANTS - JEUNES

ÉDUQUER

Séances ou ateliers sur la vie affective et sexuelle.


ADULTES

FORMER

Formations professionnelles, conférences, colloques journées pédagogiques


TOUS

OUTILLER

Espace ressources et Boutique Comitys

Comitys vous propose formations thématiques qui peuvent être adaptées à vos spécificités.

Déclaré auprès de la DIRECCTE des Hauts-de-France depuis 2013, Comitys a obtenu la certification QUALIOPI en juillet 2020, renouvelée en 2024, au titre de ses actions de formation, par ICPF.

COMITYS : UN ORGANISME DE FORMATION RECONNU

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La société Comitys est certifiée Qualiopi pour les actions de formation par ICPF.

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie: **Actions de formation.**


PRÉFET DE LA RÉGION HAUTS-DE-FRANCE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Comitys est enregistré sous le n°32600308060. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités



Datadock

QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

UNE ÉQUIPE EXPERTE

Nos formatrices sont des professionnelles qualifiées, expertes dans leurs domaines d'interventions. Elles déploient une pédagogie interactive, illustrée et ancrée dans l'expérience de terrain. Pédagogues et respectueuses des personnes, elles adhèrent au Code de déontologie de Comitys. Chaque formatrice se forme régulièrement, est supervisée et participe à des réunions d'équipe pluri-annuelles.

CONCEVOIR et VALORISER

Référente pédagogique
Ingénierie pédagogique
Direction commerciale et marketing

Maëlle CHALLAN BELVAL

PILOTER

Direction - Présidence
Responsable Qualité
Coordinatrice pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL

ORGANISER et ORIENTER

Référente administrative et comptable
Suivi Qualité
Référente handicap

Carine MINART

ANIMER

Maëlle CHALLAN BELVAL

Conseillère conjugale et familiale
Ingénierie pédagogique
Intervenante en Vie affective et sexuelle
Formatrice

Bénédicte de SOULTRAIT

Conseillère conjugale et familiale
Diplômée en Sexologie
Intervenante en Vie affective et sexuelle
Formatrice

Rachel JEANSON

Conseillère conjugale et familiale
Infirmière
Intervenante en Vie affective et sexuelle
Formatrice

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE DE COMITYS

DES FORMATIONS EN PETITS GROUPES

À Comitys, nous privilégions les formations en petits groupes car ce format :

- favorise l'engagement des professionnels en nourrissant le sentiment d'appartenance au groupe ;
- donne une **place de choix aux échanges**, dans une démarche participative ;
- encourage l'élaboration de **pistes concrètes** pour répondre aux situations remontées du terrain ;
- apporte des réponses ciblées, portant sur les besoins des professionnels.

UNE BOÎTE À OUTILS VARIÉE

L'équipe de formation de Comitys dispose d'une **boîte à outils complète et actualisée**, afin de varier les supports pédagogiques : jeux brise-glace, diaporamas d'apports théoriques, clips pédagogiques, analyse de publicités, jeux de cartes, photo-expression, quiz, fiches d'activités, saynètes, contes pédagogiques, jeux de rôles, cas pratiques...

DES OUTILS PÉDAGOGIQUES RÉUTILISABLES

Comitys encourage l'**appropriation** des outils pédagogiques explorés en formation. Après nos formations, les professionnels reçoivent un dossier incluant les liens des outils explorés ensemble, et des repères pédagogiques sur la thématique traitée.

Par ailleurs, l'Espace Ressources de Comitys est une plateforme numérique, disponible en libre accès, permettant à nos stagiaires de visionner 200 vidéos pédagogiques, filtrées par thématiques, avec des trames d'animation.

Enfin, Comitys édite des outils innovants pour ses formations comme le *Jeu des besoins*, le *Jeu des Qualités* ou le *Jeu des relations saines ou toxiques* qui sont des créations disponibles pour tous.

Les formations de Comitys sont :

- adaptées aux besoins professionnels ;
- interactives, grâce à des outils pédagogiques variés ;
- applicables et utiles dans vos missions professionnelles.



383

stagiaires formés



99,22%

des professionnels
satisfaits



4 440

heures/stagiaires



96,67%

formations maintenues



17

départements d'origine
des stagiaires



0,52%

abandon de formation



93,1%

des stagiaires
jugent la formation utile

Source : Comitys BPF 2023-24

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS



CONTACT

Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL
Tél : +33 (0)3 44 31 16 88
mcb@comitys.com

Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.
Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

INFORMATIONS PRATIQUES



Informations sur l'admission

Chaque professionnel inscrit reçoit une convocation comportant les objectifs et le programme de la formation.



Engagement

La participation à la formation dans son intégralité est nécessaire.



Accessibilité-handicap

Afin de favoriser l'accessibilité aux personnes en situation de handicap (PSH), nous vous invitons à contacter la Référente handicap pour envisager, en amont de la formation, les aménagements et compensations nécessaires.



Matériel à prévoir

- Vidéoprojecteur
- Papier
- Stylos
- Tableau ou paperboard
- Enceintes son
- Salle calme et modulable
- Connexion internet



Coordination pédagogique

Maëlle Challan Belval
03 44 31 16 88
mcb@comitys.com

À noter : pas d'enregistrement ni de rediffusion des formations.

DES FORMATIONS DANS VOS LOCAUX OU À PARIS

- La plupart de nos formations ont lieu *en intra*, c'est-à-dire directement dans vos locaux. Les formatrices se déplacent dans votre structure, auprès de groupes professionnels que vous aurez constitués.
- Pour les professionnels qui veulent se joindre à un groupe de formation, nous proposons des formations à Paris, sur les thèmes « Animer un atelier Estime de soi » et « Education Affective, Relationnelle et Sexuelle ».



J'ai apprécié le **professionnalisme** :
j'ai reçu des explications claires et précises.



Formation très **enrichissante**, profonde.



Je termine cette formation **paisible**, recadré, déterminé.

NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

plus de 200 ressources pédagogiques

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

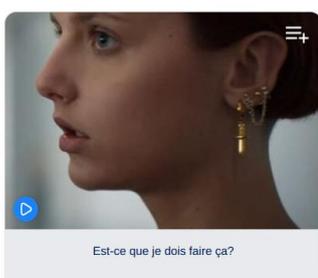
Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.



www.comitys.com



Comment séduire une fille?



Est-ce que je dois faire ça?



Les bases de l'estime de soi des enfants



La pornographie c'est du fake



Consentir ou céder



Apprendre à dire non aux enfants



Sortir d'une relation toxique ?



La musique de nos vies



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement :
abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys
pour être informé des nouveautés pédagogiques.



LA BOUTIQUE COMITYS



OSER PARLER D'AMOUR ET DESEXUALITE AVEC SES ENFANTS



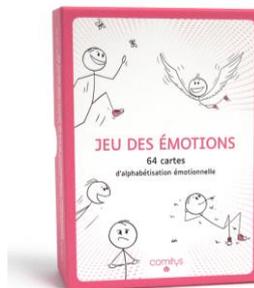
JEU DES RELATIONS SAINES OU TOXIQUES – RELATIONS AMOUREUSES



MANUEL D'ESTIME DE SOI



JEU DES BESOINS



JEU DES EMOTIONS



JEU DES QUALITES



PHOTO-EXPRESSION EMOTIONS



PHOTO-EXPRESSION AMOUR ET SEXUALITE



PHOTO-EXPRESSION ESTIME DE SOI

COMITYS, CE SONT AUSSI...

DES SÉANCES POUR LES JEUNES



SÉANCE Estime de soi

- Découvrir ses qualités pour mieux s'aimer

SÉANCE Corps, pudeur et intimité

- Protéger son intimité et connaître le cadre de la loi

SÉANCE Vie affective et sexuelle

- La sexualité comme un chemin de respect et de joie

DES SÉANCES POUR LES ENFANTS



SÉANCE Mon corps c'est moi

- Prendre soin de son corps et apprendre le respect.

SÉANCE Découvrir ses émotions

- Décoder ses émotions et oser dire ce que l'on ressent

SÉANCE L'entrée dans la puberté

- Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence

10 441

jeunes rencontrés

96,3%

jeunes satisfaits

745

séances jeunes

Source : Comitys année 2023-2024



Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.

Elle aide nos enfants à **mieux se connaître**, à s'aimer et
à prendre soin de leur corps.

Elle éveille en nos enfants la capacité
à **parler d'eux en profondeur**.

Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.

Elle donne à nos enfants **le goût d'une vie créative**,
généreuse, engagée.