

## ESTIME DE SOI (1), CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI. POUR GAGNER EN ESTIME ET EN RELATION CONSTRUCTIVE

**Type de formation:** Formation courte

**Domaine:** Petite enfance

**Durée de la formation:** 2 jours

**Prochaine session:** 16 & 17 septembre 2021

**Délai d'inscription:** 16 août 2021

**Lieu de formation:** Hets - cefoc, Rue des Voisins 30, 1205 Genève

### Intervenant(s)

Agnès STRACK-PERDRIX, partenaire concertation, médiatrice et coach - Genève

### Contenu

La confiance s'accroît quand on est capable de vivre ses valeurs, ses qualités, ses émotions. Gagner en confiance exige de s'affirmer face aux autres, tout en les respectant. Abordons ensemble les émotions, les manières de penser, les actions et les communications efficaces!

Rire, humour et bienveillance sont au programme pour ce cours qui exige implication et tolérance.

Méthodes actives, avec des outils simples à appliquer sans réserve!

Fée CARABIA :

- vie Consciente
- Acceptation de soi
- Responsabilisation de soi
- Affirmation de soi
- vie axée sur des Buts
- Intégrité personnelle
- Activité physique

### Objectif

- Connaître ses besoins, talents et qualités
- Développer la conscience de ses forces
- Amplifier ses pensées constructives
- Communiquer avec assertivité

- Se fixer des buts et un plan d'action

### Public

Tout public Petite Enfance

### Coût

IPE Genève: 400.00 CHF  
Autres: 500.00 CHF

### Remarque

Formation complète

### Contact

Haute école de travail social Genève  
CEFOC  
+41 22 558 57 00  
[sessions-Cefoc.hets@hesge.ch](mailto:sessions-Cefoc.hets@hesge.ch)