

## **Stage N°R87EA00024 - Session N°2024-01974**

### **L'Estime de soi chez les adolescents**

Du 17/10/2024 au 18/10/2024 (2 jours)

**Lieu de formation :** 87 LIMOGES CEDEX 1 - DRAAF NA - Site de Limoges

**Organisateur :** DRFC Nouvelle Aquitaine

#### **Public visé :**

Enseignants, CPE, AED, Infirmières

#### **Objectifs :**

- Mieux comprendre l'estime de soi et ses différentes composantes
- Comment la stimuler chez les jeunes
- Donner aux jeunes des exercices pratiques sur la construction de soi

#### **Contenu :**

- Estime de soi, confiance en soi, écoute de soi De quoi parle t on?
- Savoir déceler et accepter ses qualités et ses faiblesses
- Apprendre à écouter ses ressentis et ses besoins
- Savoir dire non
- Reconnaître le saboteur
- Trouver sa place au sein du groupe
- Apprendre à sortir de sa zone de confort

#### **Intervenants :**

Association TOTEM

**Nombre de places disponibles :** 20

**Période d'inscription :** du 11/06/2024 au 06/09/2024

**Contact :** ROHOU Denis - 05 87 79 84 61 - formco.draaf-nouvelle-aquitaine@agriculture.gouv.fr