**La confiance en soi**

**Séquence 1 : Les valeurs**

***Objectifs pédagogique***

* Identifier ses valeurs pour vivre sa vie de manière cohérente avec soi–même
* Apporter un sentiment d’accomplissement.
* Permettre de savoir ce qui est important pour soi afin de faire des choix pertinents
* Favoriser un meilleur équilibre entre soi et son environnement.

STRUCTURE ET MOYEN PÉDAGOGIQUE :

INTRODUCTION : PRESENTER LE THEME ET AMENER LES PARTICIPANTS A SE

PRESENTER PAR RAPPORT AU THEME

PRÉSENTATION : COMPRENDRE L’IMPORTANCE DES VALEURS POUR VIVRE DE

FAÇON AUTHENTIQUE ET CONGRUENTE.

ACTIVITÉS PRATIQUES : BRAINSTORMING, EXERCICES AUTOUR DE L’IDENTIFICATION DE VALEURS ET DE REFLEXION INDIVIDUELLE POUR LES SATISFAIRE AU QUOTIDIEN

**Séquence 2 : l’affirmation de soi**

***Objectifs pédagogique***

* Comprendre la différence entre confiance en soi et estime de soi
* S’approprier et développer la notion de confiance en soi pour renforcer l’estime de soi
* Savoir utiliser les techniques du développement de la confiance en soi
* Savoir se positionner par rapport aux autres

STRUCTURE ET MOYEN PÉDAGOGIQUE :

INTRODUCTION : PRESENTER LE THEME ET AMENER LES PARTICIPANTES A SE

PRESENTER PAR RAPPORT AU THEME

PRÉSENTATION : COMPRENDRE L’IMPORTANCE DE FAIRE CONFIANCE ET D’INSPIRER CONFIANCE POUR AVANCER PLUS SEREINEMENT DANS SA VIE AU QUOTIDIEN

ACTIVITÉS PRATIQUES : EXPERIMENTER LES OUTILS CONCRETS AU TRAVERS

D’ANIMATIONS, D’EXERCICES EN GROUPE ET EN BINOME, DE REFLEXION

INDIVIDUELLE

**Séquence 3 : Capacités - Ressources**

***Objectifs pédagogique***

* Se projeter
* S’appuyer sur ses ressources

STRUCTURE ET MOYEN PÉDAGOGIQUE :

INTRODUCTION : PRESENTER LE THEME ET AMENER LES PARTICIPANTS A SE

PRESENTER PAR RAPPORT AU THEME

PRÉSENTATION : RECONNAITRE SES CAPACITS ET RESSOURCES POUR APPRENDRE PLUS EFFICACEMENT, SE SENTIR MIEUX ET DEVELOPPER SON OPTIMISME

ACTIVITÉS PRATIQUES : EXPERIMENTER LES OUTILS CONCRETS AU TRAVERS

D’ANIMATIONS, D’EXERCICES EN GROUPE ET EN BINOME, DE REFLEXION

INDIVIDUELLE

**Séquence 4 : Développer son intelligence émotionnelle**

***Objectifs pédagogique***

* Comprendre le rôle des émotions, réussir à les identifier, à les exprimer et à les réguler.
* Apprendre à réguler les émotions désagréables et développer les émotions positives.

STRUCTURE ET MOYEN PÉDAGOGIQUE :

INTRODUCTION : PRESENTER LE THEME ET AMENER LES PARTICIPANTS A SE

PRESENTER PAR RAPPORT AU THEME

PRÉSENTATION : COMPRENDRE ET PARTAGER AUTOUR DU CONCEPT DE

L’INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ;

ACTIVITÉS PRATIQUES : ACTIVITES INTERACTIVES AUTOUR DE L’IDENTIFICATION,

L’EXPRESSION ET LA REGULATION DES EMOTIONS. COMPRENDRE LES FONCTIONS

ET LES BESOINS RELIES A CHAQUE EMOTION.