

Domaines de la santé

Inter-Sections

Estime de soi ! Stop ou encore ?

Le jeudi 17 juin 2021, de 9h à 17h

Descriptif de la formation

Ai-je de l'estime pour moi-même, de la considération pour ce que je fais ?

Quel regard je porte sur moi ?

Cette journée de formation sera l'occasion de porter un autre regard sur soi. Trop fréquemment, nous sommes sous l'influence de ce que l'on pourrait appeler le « syndrome du Bic rouge ». Dès lors, nous sommes plus habile à reconnaître dans notre quotidien tout ce qui ne va pas.

Pour pouvoir m'estimer, il s'agit que je vois en moi quelque chose d'estimable. Il s'agit que je pose sur moi un regard non pas trop rapide, ni trop superficiel. J'ai à m'arrêter et à voir le potentiel qui est en moi. Découvrir ma valeur propre à travers ma vie quotidienne et mes relations importantes.

Objectifs de la formation

- Expérimenter ce qu'est l'estime de soi ;
- Sentir que la croissance de cette estime passe par le regard que l'on porte sur soi ;
- Mieux sentir la place et le rôle des autres dans ce processus ;
- Conscientiser en quoi/comment les relations influencent l'estime qu'on a de soi.

Méthodologie

Le thème est d'abord introduit et concrétisé à l'aide de l'expérience des autres. Au moyen de questions simples, les participants sont invités à observer comment ils se situent face à ce thème et ce que cela signifie dans leur vie. Ensuite la possibilité leur est offerte, en toute liberté, d'échanger leur expérience. Chaque thème est clôturé par des apports oraux ou écrits.

Public-cible

Toute personne qui souhaite vivre un juste équilibre dans sa vie et pour cela, prendre soin d'elle (et pas que des autres) et apprendre à porter sur soi un autre regard plus ajusté à la réalité et pourtant si peu enseigné. Cette formation est essentielle pour qui veut être heureux.

Formateur

Dr Denis Briec : Médecin généraliste, passionné de l'humain, depuis 15 ans, je suis formateur au sein de PRH - Ecole du Déploiement de la Personne.

J'anime des stages, j'interviens dans des groupes pour des formations sur mesure. J'assure de la médiation et/ou de la supervision professionnelle et je reçois en accompagnement individuel. Je suis aussi engagé de manière spécifique dans l'accompagnement des personnes en Burn out et je suis coordinateur de PRH* en Belgique francophone.

PRH : Ecole de formation internationale qui accompagne le déploiement du potentiel humain, pour aider les personnes à être elles-mêmes, à donner leur part et à collaborer, avec d'autres, à la construction d'un monde plus humain.

Lieu et adresse de la formation

HELHa – Jeanne D'Arc
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

Date limite d'inscription 1^{er} juin 2021

Prix 105 EUR* – Min : 12 / Max. 15 participants

N° de compte

NOUVEAU NUMERO : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- Domaines de la santé.

Communication

F 24– 2021 - Nom, Prénom

*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.