



Confiance en soi et Image de soi

La confiance et l'estime de soi s'ancrent avant tout dans une image de soi positive et donc dans le corps. Véhicule de notre relation aux autres, dans une sphère privée et professionnelle, le corps influe donc dans l'image renvoyée à soi-même et à notre environnement. Prenons en soin et apprenons à le connaître, à en comprendre l'impact et à conjuguer bien-être avec soi-même et avec les autres par ce biais.

Modalités

- Public : Personnes Accompagnées / Personne en situation de handicap d'ESAT et Professionnels
- De 2 à 5 jours
- Aucun prérequis
- En présentiel uniquement

Moyens & ressources pédagogiques

- Pratique des soins
- Reconnaissances des produits
- Exercices pratiques et accompagnements
- Possibilité de mixer les publics pour apprendre à agir dès la formation

Pour aller plus loin

Coût, devis, lieu et dates : nous contacter

Notre proposition

Objectifs :

- Les deux formations proposées sont essentiellement orientées vers la pratique.
- A destination d'une part des personnes en situation de handicap :
- **Développer la confiance en soi**
- **Mieux connaître son corps**
- **Améliorer sa présentation**
- A destination des professionnels, il s'agit de savoir développer chez les personnes accompagnées la confiance en soi et une bonne image de soi en mettant en place des ateliers de soins ou en permettant l'accès à des prestations de soins et d'esthétique :
- Identifier les enjeux d'un accompagnement au soin et à l'esthétique
- Organiser un accompagnement en prenant en compte la relation de confiance à établir et l'implication des participants
- **Apprendre à animer un atelier**

Contenu :

- Pour les Personnes Accompagnées
- Apprendre des techniques de bonne hygiène corporelle, du soin strictement physique au plaisir de prendre soin de soi
- Co- construire une présentation : choix vestimentaire, couleurs, image de soi, communication et affirmation de soi
- Pour les Professionnels :
- Comprendre la construction de l'image de soi et le rapport au corps de la personne en situation de handicap
- Identifier les activités de soin et d'esthétique selon les besoins et souhaits des personnes en situation de handicap
- Apprendre à animer un groupe ou son réseau de prestations de soin

Contactez-nous

formation@apajh.asso.fr

Tour Maine-Montparnasse
33, avenue du Maine -75755 Paris cedex 15