

L'Estime de soi, un passeport pour la vie

L'estime de soi est le principal facteur de prévention des difficultés d'adaptation et d'apprentissage chez l'enfant, et de la dépression et de la maladie mentale chez l'adulte. L'estime de soi est un besoin fondamental dans le développement de l'être humain essentiel à la réalisation et à l'accomplissement de soi. Elle constitue le préalable à l'affirmation de soi, à la motivation et à la prise en charge de sa vie. En ce sens elle devient le passeport qui permet de voyager dans la vie en toute confiance!

Objectifs

Mieux comprendre ce qui définit l'estime de soi. Apprendre comment guider l'enfant dans la prise de conscience de sa valeur et de son identité positive (avoir un jugement réaliste de ses forces et de ses difficultés. Encourager l'éducateur à continuer de développer sa propre estime de lui-même et à accroître son sentiment de compétence afin d'obtenir plus de satisfaction. Un éducateur ayant une bonne estime de lui-même favorise aussi l'estime de soi de l'enfant.

Aperçu du contenu

Les quatre composantes de l'estime de soi (le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence).

Les **attitudes éducatives appropriées** pour chacune des composantes, telles que l'écoute, la valorisation, l'acceptation de l'enfant dans la réalité, l'apprentissage progressif, etc ...

Formule pédagogique:

La formule pédagogique retenue pour cette activité est interactive, pratique et dynamique et inclut des activités individuelles et de groupe.

Louise Gravel et Linda Mastrovito

Biographie

Psychothérapeutes et formatrices aux adultes en communication et relations interpersonnelles, intervention éducative, résolution de conflits et estime de soi, particulièrement dans le milieu préscolaire et scolaire et avec les parents. Ont développé une expertise en relations inter-équipe dans diverses autres domaines, tels que des cliniques d'orthodonties, dentaires et médicales. Leurs enseignements sont influencés par différentes approches selon, Gordon, Covey, Berne, Berlinguette, Duclos, qui favorisent la connaissance de soi, l'estime de soi et la communication.

Orientées vers l'atteinte de meilleures communications dans les relations humaines et le processus d'intégration des valeurs.

Louise Gravel
lgravel@jecoutecommunication.com
450 . 724-0730

Linda Mastrovito
limastrovito@jecoutecommunication.com
450 . 449 . 5444

WWW.JECOUTECOMMUNICATION.COM