



Comment développer l'estime de soi en tant que parent et pour ses enfants ?

Référence : 49Bv3 - Domaine : [Parentalité](#)

L'estime de soi est à la fois un passeport pour vivre heureux et une ressource incontournable pour progresser et s'épanouir.

En tant que parent nous souhaitons que nos enfants développent leur propre estime d'eux-mêmes. Pourtant nous nous sentons nous-mêmes parfois fragiles et peu confiants.

Comment avancer dans la vie si on ne s'estime pas ou peu ? Comment se relever d'un échec si on ne s'estime pas ? Comment vivre pleinement notre vocation de parent si on ne s'estime pas ?

Objectifs :

- Trouver des outils concrets pour repérer nos freins au développement de notre estime de soi
- Renforcer notre estime de soi en tenant compte de notre unicité.
- Découvrir et choisir des axes de progression.

Contenus :

- Comprendre ce qu'est l'estime de soi et les trois « piliers » qui la constituent.
- Se connaître et reconnaître son unicité : « *Où en suis-je ?* » « *Que me manque-t-il pour m'estimer ?* »
- S'approprier des moyens concrets pour renforcer son estime de soi.

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie repose sur des éléments d'analyse personnelle, des échanges en petits groupes et en grand groupe.

L'ensemble est éclairé d'apports théoriques essentiels (émotions, besoins, messages contraignants).

Des exercices permettent de comprendre et de s'approprier des moyens concrets pour renforcer son estime de soi : « Les 4 R », « L'état d'esprit », « Se mettre en scène ». Les mises en situation contribuent à une évaluation personnelle des progrès réalisés.

Un journal de bord permet de suivre le déroulement du stage et d'avoir une démarche personnelle de progression.

Evaluation :

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Forme : **Stage**

Public :
Tous

Pré-requis : Néant

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Marie-Charlotte CLERF

Durée :

2 jours (12 heures) - Horaire : 9h-12h30
- 13h30-16h30

Tarifs : Individuel – 2 jours

Nombre de personnes :
de 8 à 12 pers.

"*Tout l'homme et tous les hommes*"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00037

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché éditée le : 19/06/2019