



## Formation 2019/20

### Développer l'estime de soi

Comment développer sa propre estime de soi, saine et juste ?  
Comment mieux comprendre l'estime de soi des élèves ?  
Comment favoriser une image de soi juste et positive pour les élèves ?



#### Présentation de la formation :

Durant cette formation, vous découvrirez les différentes facettes de la construction de l'estime de soi, selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale.

Vous comprendrez mieux son origine et son fonctionnement pour vous-mêmes, afin d'aller vers les élèves avec une compréhension plus fine et adaptée. Vous vous approprierez des outils pratiques pour développer une image juste et positive de soi, et favoriser chez l'élève la prise de recul sur le regard de l'autre. Vous vous exercerez à l'écoute, à l'accueil des émotions et à une communication mobilisatrice et encourageante.

**Formatrice :** Sara Hoxse

#### Au programme :

- Comprendre la construction de l'estime de soi avec l'Approche Neurocognitive et Comportementale, ses enjeux et ses liens avec la motivation
- Comprendre les mécanismes cérébraux qui interagissent dans l'estime de soi : les moteurs et les freins motivationnels à l'œuvre dans l'apprentissage.
- Découvrir et expérimenter des outils pour favoriser l'estime de soi chez soi et chez l'élève.
- Développer une communication adaptée, mobilisatrice et encourageante.
- Mobiliser les capacités d'adaptation chez l'élève : l'amener à prendre du recul sur le regard de l'autre et développer une image positive de lui-même...

#### Méthodologie :

La formation est interactive avec alternance entre la théorie et une grande part d'exercices pratiques appliqués aux besoins de l'enseignement.

#### Public :

Enseignants du fondamental, du secondaire et du supérieur, éducateurs, directeurs, personnel PMS, accompagnateurs en école des devoirs.

---

#### Renseignements pratiques :

**Dates :** lundi 24 et mardi 25 février 2020 (congés scolaires)

**Horaires :** de 9h30 à 16h30

**Durée :** 2 jours

**Lieu :** 81 avenue de Tervuren 1040 Bruxelles

**Accès :** gares les plus proches : Métros Mérode et Montgomery et SNCB : Mérode et Schuman

**Prix :** 150,00 € pour les deux journées

100,00 € pour les membres adhérents

Montant à verser sur le compte de l'asbl Learn to be BE20 5230 8056 63 56 avec mention « Estime de soi 2020 »

**Inscription et renseignement :** par téléphone : +32 (0)2 737 74 87 ou sur le [site de Learn to Be](http://www.learn-tobe.be)

