

# Améliorer l'estime de soi des personnes fragilisées

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

GERFI +  
Myriam TARDET  
05.46.50.64.63  
contact@gerfiplus.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Non renseigné

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Aider les personnels soignants ou éducatifs à favoriser l'amélioration de l'estime de soi des personnes accueillies. Leur permettre de mieux comprendre et d'analyser les causes de cette perte d'estime pour pouvoir proposer dans leur accompagnement des moyens favorisant un changement positif de perception.

## Contenu et modalités d'organisation

Perception et connaissance de soi dans le rapport à l'autre (soignant/soigné, accompagnant/accompagné) Les causes de la baisse d'estime de soi - les difficultés du quotidien : le stress - les situations difficiles et conflictuelles - le manque de signes de reconnaissance Techniques de prise de distance avec les situations difficiles ou d'exclusion : - relaxation - recadrage - gestion du stress et des émotions Aider à définir et à gérer des objectifs réalisables à court terme - la stratégie d'objectifs Comment favoriser l'accès à « l'autonomie » : - être bien à sa place - agir sur sa dynamique intérieure.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**  
Commentaires sur la parcours personnalisable **4 jours de formation consécutifs**

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00218181</b>	du 02/11/2021 au 05/11/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
<b>00257347</b>	du 07/11/2022 au 10/11/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
<b>00335073</b>	du 06/11/2023 au 09/11/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
<b>00422810</b>	du 04/11/2024 au 07/11/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
<b>00567889</b>	du 24/11/2025 au 27/11/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	

00661596

du 16/11/2026 au  
19/11/2026

La Rochelle  
(17)

GERFI +

Non  
éligible

