

## Programme pédagogique

### Devenir un bon compagnon pour soi

**Objectif général :** Créer une relation entre l'adulte et l'enfant en soi

#### Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

#### Prérequis :

Comprendre et parler le français

#### Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.

Via le bulletin d'inscription papier

Délai : 1 jour avant le début de la formation

#### Diagnostic et compétences

- *Adopter un comportement fiable et crédible*
- *Se donner des objectifs réalistes et motivants*
- *Devenir autonome dans sa vie professionnelle et personnelle*

#### Méthodes pédagogiques :

- Mises en situations concrètes, témoignages,
- Exercices psychocorporels et créatifs
- Accompagnement spécifique du formateur
- Temps de parole, de partage, de recentrage

#### Méthode d'évaluation :

- Mises en situation face à une problématique
- Diagnostic à sa résolution.
- Analyses de cas pratiques

**Durée de la formation :** 2 jours en présentiel

**Horaires :** 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)  
14h30 à 18h (dont ½h de pause)

**Lieu :** CIMC 203, avenue Paul Roubaud  
13100 Le Tholonet

**Formatrice :** Corinne Cygler

Spécialiste reconnue en Méthode ESPERE®,  
formatrice certifiée ICPF  
Psychopraticienne de l'enfant intérieur

**Contact :** Corinne Cygler

04 42 51 47 20/07 76 69 18 09  
corinnecygler@yahoo.fr

#### Accessibilité

Personnes en situation de handicap,  
merci de nous consulter

**www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi**  
**pour la catégorie : actions de formation**

#### Contenu de la formation

##### • JOUR 1

Etablir l'état des lieux des attitudes toxiques envers soi  
Avancer du manque (victimisation) au besoin (responsabilisation)  
S'autoriser à prendre soin de ses blessures, de ses besoins  
Apprendre à se relier à ses ressources et à ses capacités  
Savoir se positionner de manière constructive

##### • JOUR 2

Augmenter la confiance en soi par des actions stimulantes  
Favoriser sa créativité par des exercices pratiques et concrets  
Tendre la main à l'enfant en soi et expérimenter le plaisir de jouer  
Etre à l'écoute de ses désirs et découvrir sa puissance créative  
Accueillir le fragile et le vulnérable pour agrandir la liberté d'être soi

#### Modalités d'évaluation

**Avant :** Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

**Pendant :** Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique  
– Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

**Après :** Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

#### Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

#### Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Programme F5\_V2\_102022