

FEMPOWER - Female Empowerment Leaders of the Future



Co-funded by
the European Union

Estime de soi et confiance en soi



Project 101049598-FEMPOWER-ERASMUS-YOUTH-2021-PCOOP-ENGO

Structure du Mini-Cours FEMPOWER

Eléments	Description
Sujet	Estime de soi et confiance en soi
Nom du cours	« Comment se sentir bien dans sa peau »
Partenaire responsable	Tryangle (Belgique)
Objectifs pédagogiques	<p>Les apprenties/étudiantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Connaîtront la définition et la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi. ● Auront une meilleure connaissance de soi grâce à une réflexion sur leur niveau actuel et souhaité de confiance en soi et d'estime de soi. ● Connaîtront les avantages des deux sujets, ainsi que les inconvénients d'un excès de confiance en soi et la fonction de la peur et de l'incertitude. ● Développeront davantage leur estime de soi et leur confiance en soi. ● Sauront ce qui, et ce qui pourrait, être des ressources pour développer l'estime de soi et la confiance en soi. ● Seront en mesure d'agir plus consciemment et de ne pas laisser les peurs et les incertitudes (subconscientes) avoir un impact négatif sur leur comportement.
Méthodes, théories Approches, perspectives d'apprentissage	Autoréflexion, par exemple à travers la notation, la tenue d'un journal, des questions à choix multiples, un projet créatif, l'identification de ses propres ressources.
Type	Vidéo, quiz dans Genially/Canva, défi individuel, présentation d'un projet créatif
Durée du cours	20 minutes
Langue	Anglais (avec sous-titres dans une vidéo)
Introduction	<p>Introduction de bienvenue à « Comment se sentir bien dans sa peau ».</p> <p>Dans ce Mini-Cours, vous allez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vous familiariser avec les thèmes de l'« estime de soi » (la façon dont vous vous appréciez) et de la « confiance en soi » (la confiance que vous avez en vous-même et en vos capacités dans différentes situations). ● Apprendre à mieux connaître la façon dont vous pensez et dont vous vous sentez par rapport à vous-même. ● Apprendre les avantages et les inconvénients de la confiance en soi, de la peur, de l'incertitude. ● Découvrir que l'échec peut en fait mener au succès. ● Découvrir ce qui peut aider à avoir de bonnes ou de meilleures pensées à propos de soi-même. ● Découvrir ce qui peut aider à se sentir plus sûre de soi dans certaines situations. ● Être mise au défi de sortir (un peu) de votre zone de confort pour développer votre confiance en soi. ● Apprendre à faire en sorte que vos peurs et vos incertitudes aient moins d'impact sur votre comportement.

<p>Processus d'apprentissage / Structure étape par étape</p>	<p>Étape 1 - Regardez la vidéo d'introduction sur la confiance en soi et l'estime de soi (qui montre essentiellement les doutes et les incertitudes des jeunes, afin qu'il n'y ait pas de tendance à une réponse socialement souhaitable dans les étapes suivantes).</p> <p>Étape 2 - Faites le quiz vrai ou faux : <u>que sont</u> l'estime de soi et la confiance en soi, quelles sont leurs <u>différences</u>, quels sont leurs <u>effets</u> (positifs et/ou négatifs), quel est le lien avec le fait d'être introvertie ou extravertie, quels sont les chiffres sur les deux sujets, par exemple combien de personnes se sentent bien dans leur peau.</p> <p>Étape 3 - Faites le test : Quel est votre niveau en termes d'estime de soi et de confiance en soi et quel niveau souhaitez vous atteindre ? (exercice de mise à l'échelle).</p> <p>Étape 4 - Dressez une liste, une carte mentale ou un dessin avec quelques premières idées sur qui et ce qui pourrait vous aider à avoir davantage confiance en vous et à avoir une image plus positive de vous-même.</p> <p>Étape 5 - Inspirez-vous : choisissez un modèle qui se sent bien dans sa peau, selon vous, définissez que ce qui l'aide, selon vous, et choisissez ou inventez une citation.</p> <p>Étape 6 – Apprenez des trucs et astuces et décidez de ceux que vous voulez essayer : passez en revue une liste d'actions proposées par des experts pour améliorer votre estime de soi et votre confiance en vous et choisissez, en cochant les cases correspondantes, celles que vous voulez essayer. Notez une action que vous voulez entreprendre immédiatement.</p> <p>Étape 7 - Fabriquez votre propre booster de confiance : créez un film TikTok (powermove, powerdance) ou trouvez ou fabriquez tout autre objet (powersong, vidéo, tableau avec votre vision, photo, poème, ...) qui peut servir de point d'ancrage car il exprime le niveau de confiance en soi ou d'estime de soi que vous aimeriez avoir ou conserver..</p> <p>Étape 8 - Où aller lorsque vous vous sentez mal : consultez les différentes organisations qui peuvent vous aider lorsque vous êtes confrontée à des problèmes mentaux. (éventuellement Étape 9 – Manuel pour les enseignants avec des conseils ou des jeux de rôle avant que les apprenties ne se rendent à l'événement)</p>
<p>Outils utilisés / Format</p>	<p>En fonction des éléments ci-dessus : contenu vidéo, quiz en ligne ou jeux d'apprentissage, comme Kahoot, Genially, Canva, etc. ou formulaire téléchargeable, recherche.</p>
<p>Valeur du cours / Compétences / Avantages</p>	<p>Compétences sociales, compétences en communication, compétences en connaissance de soi, compétences en autoréflexion</p>
<p>Pour les formateurs</p>	
<p>Recommandations pour la mise en œuvre</p>	<p>Comment, quand et où pourrait-il être mis en œuvre dans l'expérience d'apprentissage de l'Entreprise d'entraînement ? Notre matériel pourrait être mis en œuvre dans nos EE COFEP en tant qu'activité supplémentaire à tout moment lorsque le besoin s'en fait sentir. Il peut être inséré dans l'expérience EE en tant qu'outil de différenciation.</p> <p>Est-il nécessaire d'inclure d'autres formateurs, enseignants ou sujets ? Ce n'est pas nécessaire.</p> <p>Quels sujets pourraient être abordés lors de la séance de classe / séance d'EE pour introduire le thème de l'estime de soi / de la confiance en soi ? Prendre le leadership au sein de l'EE, se préparer à des foires commerciales, à des présentations</p>

	<p>ou à des argumentaires de vente. Lorsqu'on demande aux apprenties de sortir de leur zone de confort ou qu'on les met à l'épreuve.</p> <p>À quoi faut-il faire attention lorsque l'on aborde ce sujet ? Il est possible que les jeunes qui sont extrêmement peu sûres d'elles et/ou qui ont des problèmes mentaux deviennent mentalement instables à cause de ces exercices et de l'autoréflexion. En outre, il n'est pas toujours possible de montrer sa vulnérabilité, car certains groupes de classe et certaines écoles peuvent ne pas constituer un environnement sûr pour le faire (par exemple, en cas d'intimidation ou de domination de certains pairs).</p>
Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> ● L'étudiante a-t-elle améliorée ses connaissances et sa sensibilisation à l'estime de soi et à la confiance en soi ? ● L'étudiante sait-elle que la façon dont elle pense et se sent à propos d'elle-même (son estime de soi) est la base de la confiance en soi ? ● L'étudiante a-t-elle défini son niveau actuel, et souhaité, de confiance en soi et d'estime de soi par le biais d'une réflexion personnelle ? ● L'étudiante a-t-elle défini (et expérimenté) les actions et ressources possibles pour améliorer son estime de soi et sa confiance en soi ? ● L'étudiante a-t-elle développé davantage son estime de soi et sa confiance en soi ? ● L'étudiante est-elle capable d'agir plus consciemment et de ne pas laisser les peurs et les incertitudes avoir un impact négatif sur son comportement ?
Feedback du formateur pour l'apprentie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous êtes sur la bonne voie. 2. J'ai constaté une belle amélioration au fil du temps. Pour la prochaine étape, vous pouvez envisager de ... 3. Vous avez beaucoup progressé et je vous propose d'essayer d'entreprendre des tâches qui sortent (un peu) de votre zone de confort. Cela pourrait vous aider à développer davantage votre estime de soi et votre confiance en vous. 4. Vous avez beaucoup de potentiel. Cependant, j'imagine que vous souhaitez progresser dans certains domaines. Je pense que vous pouvez encore progresser dans le domaine... 5. Continuez comme ça ! Vous verrez certainement les résultats si vous faites l'effort de ... (par exemple, participer régulièrement à nos groupes d'étude). 6. Vous vous débrouillez très bien. Vous pouvez aussi essayer ces conseils pour obtenir des résultats encore meilleurs : ... 7. Vous avez fait de bons progrès. Ce qui pourrait vous aider à faire encore mieux, c'est ... (par exemple, vous concentrer davantage sur la question du devoir pour ne pas l'interpréter de travers la prochaine fois). 8. Vos efforts sont louables et vous pouvez vous sentir très bien dans votre peau ! S'il y a une chose que vous pouvez encore améliorer, c'est peut-être ... 9. Vous avez bien travaillé jusqu'à présent. Vous pouvez maintenant vous demander si vous voulez vous surpasser, et si vous voulez vous développer davantage dans un domaine particulier, mais vous pouvez déjà vous sentir très fière de vous !

<p>Sources d'approfondissement</p>	<p>Liste de liens permettant d'approfondir le sujet donné (estime de soi et confiance en soi)</p> <p>- par exemple. How to Be More Confident: 9 Tips That Workverywellmind.com</p> <p>How CONFIDENCE can Change your Life - Priyanka Chopra Jonas Seek Inspirationyoutube.com</p> <p>Your body language may shape who you are Amy Cuddyyoutube.com</p> <p>10 Bad Habits That Destroy Your Confidenceyoutube.com</p> <p>How To Stop Being Shy And Quiet - 12 Tips To Overcome Shynessyoutube.com</p> <p>Five Benefits of Self Confidence - Pamela Barnum Professional Speakerpamelabarnum.com</p> <p>How to Build Self Confidenceyoutube.com</p> <p>Livres :</p> <p>"The Confidence Code for Girls" de Katty Kay et Claire Shipman</p> <p>"The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals" de Lisa M. Schab</p> <p>"Beautiful You: A Daily Guide to Radical Self-Acceptance" de Rosie Molinary</p> <p>"The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are" de Brené Brown</p> <p>"The 7 Habits of Highly Effective Teens" de Sean Covey</p> <p>Romans :</p> <p>"The Hate U Give" by Angie Thomas"Eleanor & Park" de Rainbow Rowell</p> <p>"To All the Boys I've Loved Before" de Jenny Han</p> <p>"The Perks of Being a Wallflower" de Stephen Chbosky</p> <p>"Dumplin'" de Julie Murphy</p> <p>"Speak" de Laurie Halse Anderson</p> <p>"Simon vs. the Homo Sapiens Agenda" de Becky Albertalli</p> <p>"The Fault in Our Stars" de John Green</p>
------------------------------------	---