

# TRIO D'EXERCICES D'ESTIME DE SOI

Présenté par CREASOL

## 1. Source

Petit cahier d'exercices d'estime de soi. Rosette Poletti et Barbara Dobbs. Jouvence. Collection Cahiers d'exercices, n°2.

## 2. Description

Outil en 3 parties : test sur le niveau d'estime de soi, lecture d'un conte et mandala.

## 3. Objectifs

*Selon les termes du référentiel :*

UF1 - Bilan personnel et professionnel

- Pouvoir utiliser les concepts de valeurs, compétences, ressources, freins et moteurs
- Etre capable d'exprimer ses valeurs, ses centres d'intérêt, ses leviers et ses freins
- Nommer et mettre en lien les éléments de son parcours
- Etre capable de prendre conscience de ce qui fait avancer, identifier ce qui peut initier le changement
- Tirer parti des caractéristiques de l'environnement afin de mettre en œuvre des actions positives pour soi en tenant compte de ses ressources et freins.
- Etre capable de se reconnaître des compétences, des ressources, du potentiel (se valoriser)

*Selon le centre :*

L'outil permet de définir son niveau d'estime de soi, de se recentrer sur soi.

## 4. Public

Adultes en module d'orientation / Outil adapté également pour un public non-francophone.

## 5. Matériel

- Copie du test et du conte.
- Mandala au choix et crayons de couleurs

## 6. Analyse de l'outil



*Les participants sont-ils acteurs du processus ?*

- ✓ Oui.

*En quoi l'outil est-il mobilisateur ?*

- ✓ L'outil permet de faire le point sur sa personnalité.



*En quoi l'outil permet-il de porter un regard positif sur le parcours professionnel, formatif, personnel ?*

- ✓ A travers le conte, il permet de croire en ses capacités.

*Cet outil permet-il de valoriser le participant à partir de là où il se trouve dans son parcours ?*

- ✓ Oui, il travaille l'estime de soi.



*Cet outil permet-il au participant de porter un regard analytique sur son parcours ?*

- ✓ Oui, au niveau du parcours personnel.



*Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?*

- ✓ Oui, pour le mandala (apaisement et respect des consignes).



*Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?*

- ✓ Via le test d'estime de soi, il permet d'engager la discussion et d'ouvrir des pistes d'actions.



*Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?*

- ✓ Adultes / adapté également pour un public non-francophone.



*Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?*

- ✓ Non.