



LA THÉRAPIE PAR L'IMAGE DE SOI

Programme de Formation



THÉRAPIE PAR L'IMAGE DE SOI

Dates des sessions

10, 11, 12 **août 2018**

14, 15, 16 **septembre 2018**

23, 24, 25 **novembre 2018**

04, 05, 06 **janvier 2019**

10, 11, 12 **mars 2019**

14, 15, 16 **juin 2019**

Chaque session est limitée à **15 personnes**

Durée

3 JOURS

Tarifs

Individuel	420€ TTC
Entreprise	560 € TTC

Formateur

Caroline CHIAROTTI

Lieu

CFTB
13, Place Neuve
83510 LORGUES

Contacts

Informations et Réservations

06 95 50 52 55

info@cftb-var.fr

www.cftb-var.fr



La **thérapie par l'image de soi** est une association du **conseil en image**, de la **thérapie comportementale** et de la **P.N.L** (Programmation Neuro-Linguistique).

Cette thérapie permet aux personnes qui en bénéficient de gagner confiance en eux, de s'accepter, de s'aimer tels qu'ils sont, et d'apprendre à se détacher du regard extérieur. C'est une formation basée essentiellement sur le **développement de l'estime de soi**.

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

L'estime de soi est un **concept psychologique** qui renvoie au **jugement** global **positif** ou **négatif** qu'une personne a d'elle-même.

L'**estime** que l'on va avoir de soi dépendra de beaucoup de paramètres tels que :

L'**environnement**, l'**éducation**, la **personnalité**, les **capacités physiques** et **intellectuelles**... L'estime de soi se construit durant l'enfance et évoluera au cours de la vie avec les expériences de **réussite** et d'**échec**.

Une **faible estime de soi** pourra entraîner un mal-être et des difficultés dans les relations avec les autres personnes. Elle sera également un facteur de risque pour le développement de troubles psychologiques.

Au contraire, une **estime de soi très haute** pourra amener la personne à avoir des comportements et des attitudes souvent mal perçus par les autres qui verront souvent en elle une personne hautaine et un peu trop sûre d'elle.

Enfin, une **« bonne » estime de soi** correspondrait à une estime de soi satisfaisante, ni trop faible ni trop élevée, ce qui favorise l'épanouissement relationnel et le bien être personnel.

QUALITÉS NÉCESSAIRES

Un bon thérapeute par l'image doit faire preuve d'ouverture d'esprit, de bienveillance, d'écoute et de patience.

Il doit avoir un sens aigu de l'observation pour identifier les atouts physiques et psychiques de son patient.

Grâce à ses capacités d'écoute et son analyse, il est capable d'analyser les comportements pour aiguiller le patient à travers ses séances vers les exercices nécessaires au développement de l'estime de soi.

OBJECTIFS

- ✓ Développer ses connaissances théoriques et pratiques sur le comportement verbal et non-verbal afin de maîtriser et d'optimiser sa communication.
- ✓ Savoir différencier, identifier et traiter les personnes souffrant de manque d'estime de soi.
- ✓ Mettre en place des solutions simples et efficaces pour aider, accompagner de façon ludique et définitive.

PUBLIC

Cette formation s'adresse à des thérapeutes (*déjà installés ou non*) pour perfectionner leurs connaissances et leurs approches auprès des patients qui souffrent de manque d'estime.

Cette formation peut également être bénéfique pour les personnes travaillant avec des enfants, dans les métiers de la mode, des ressources humaines, ou le coaching.

Ou pour toutes personnes souhaitant acquérir la compétence du thérapeute par l'image de soi.

PRÉREQUIS

Aucun

ATTESTATION DE FORMATION

A l'issue de cette formation, une attestation vous sera remise validant l'ensemble des acquis.

- ✓ Définition de la thérapie par l'image
- ✓ L'utilité de la thérapie par l'image
- ✓ Savoir-être du thérapeute
- ✓ Les stratégies de communication
- ✓ Les troubles de l'estime de soi
 - Différencier Estime, Confiance et Image de Soi
 - Les signes qui révèlent un manque d'estime
 - Les maladies et troubles psychologiques associés
- ✓ Définir le degré de manque d'estime d'une personne
- ✓ Le Bilan d'Image
 - Son importance
 - Savoir définir l'état présent et l'état désiré
 - Savoir déterminer le niveau d'engagement du patient
 - Définir le nombre et l'espacement des séances
 - Mettre en place les 1ers exercices et définir la stratégie des prochaines séances
- ✓ Savoir caractériser, définir et suivre un objectif (*SMART & PET*)
- ✓ Les divers exercices **en cabinet** à proposer et dans quels cas les appliquer :
 - Etude de personnalité (définition des besoins et des valeurs)
 - Etude morphologique (visage et silhouette)
 - Apprentissage de la mise en valeur
 - Passer du cercle vicieux au cercle vertueux
 - Le test de la corde
 - La confrontation au miroir
 - Les jeux de rôles
 - Le triangle dramatique
- ✓ Les divers exercices **à la maison** à proposer et dans quels cas les appliquer :
 - Le miroir, mon partenaire confiance
 - Apprendre à écouter et analyser les critiques
 - Le pouvoir du tri (dressing, maison, entourage...)
 - Transformation physique
 - L'importance du carnet de bord
- ✓ Pratique des exercices et mise en situation
- ✓ Le suivi d'évolution de séance en séance