ENFANCE ET ADOLESCENCE

L'approche de l'estime de soi pour les ATSEM

Formation de 18 heures (3 jours) en présentiel pour les ATSEM et agents faisant fonction d'ATSEM : développer son estime de soi et son affirmation de soi, utiliser la communication non violente, réguler ses émotions et favoriser l'estime de soi et la coopération des enfants.

DURÉE	DURÉE DE L'ACTION	MODALITÉ	TARIF
18 heures de formation (3 jours)	**14 jours minimum après signature du devis et de la convention**	**Présentiel**	**Tarif sur devis**

Contexte

Cette formation de trois jours (18 heures), animée par Marie Elkine, s'adresse aux ATSEM et aux agents faisant fonction d'ATSEM. Elle part de l'estime de soi de l'adulte, de son affirmation de soi et de la gestion de ses émotions, puis aborde la communication non violente et l'écoute active, avant d'aider les participants à accompagner l'estime de soi, l'autonomie et la coopération des enfants. Elle se termine par l'élaboration d'un plan d'action professionnel.

Public concerné

- ATSEM et agents faisant fonction d'ATSEM

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Objectifs de la formation

Au fil des trois journées, les participants seront en mesure de :

- Comprendre et développer son estime de soi
- Développer son affirmation de soi, exprimer ses besoins et poser ses limites
- Comprendre et utiliser la communication non violente, l'empathie et l'écoute active
- Identifier, comprendre et réguler ses émotions
- Construire une posture professionnelle cohérente et équilibrée
- Accompagner l'estime de soi, l'autonomie et la coopération des enfants
- Élaborer son plan d'action professionnel

Programme de la formation

Jour 1 : comprendre et développer son estime de soi

Matin

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi

- Définir l'estime de soi et la différencier de la confiance en soi
- Identifier ses composantes et son impact sur le bien-être professionnel
- Repérer ce qui nourrit ou fragilise l'estime de soi

Identifier ses pensées automatiques et ses croyances limitantes

- Repérer les pensées qui influencent l'image de soi
- Comprendre leur origine et leurs mécanismes
- Prendre conscience de ses propres schémas de pensée

Remettre en question les croyances qui limitent l'action

- Expérimenter des outils de restructuration cognitive
- Développer l'autocompassion
- Prendre du recul face aux situations professionnelles difficiles

Après-midi

Développer l'affirmation de soi

- Distinguer passivité, agressivité et assertivité
- Identifier ses droits dans la relation professionnelle
- Développer une posture plus affirmée

Exprimer ses besoins et poser ses limites

- Utiliser une communication claire et respectueuse
- Formuler ses besoins et ses ressentis
- Savoir dire « je » et exprimer une demande

S'entraîner à l'affirmation de soi dans les situations professionnelles

- Expérimenter différentes réponses face aux situations difficiles
- Analyser sa posture et ses modes de réaction
- Recevoir et utiliser le feedback pour ajuster sa communication

Jour 2 : réguler ses émotions et améliorer ses relations

Matin

Comprendre et utiliser la communication non violente

- Découvrir les quatre étapes de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande
- Transformer une formulation agressive ou accusatrice
- Utiliser la CNV dans les relations avec les enfants et les collègues

Développer l'empathie et l'écoute active

- Distinguer empathie et sympathie
- Développer l'écoute, la reformulation et l'utilisation du silence
- Adapter son écoute aux émotions exprimées par l'enfant

Faire de la qualité relationnelle un levier d'apaisement

- Expérimenter l'écoute active dans des situations professionnelles
- Identifier les attitudes qui facilitent ou entravent la relation
- Développer une posture relationnelle sécurisante

Après-midi

Identifier et comprendre ses émotions

- Reconnaître les principales émotions et leurs manifestations
- Identifier ses propres réactions émotionnelles
- Comprendre le rôle des émotions dans les relations professionnelles

Développer ses capacités de régulation émotionnelle

- Expérimenter des techniques de respiration et d'ancrage
- Apprendre à retrouver son calme face à une situation émotionnellement chargée
- Développer une posture professionnelle ajustée face aux émotions des enfants

Construire une posture professionnelle cohérente et équilibrée

- Identifier ses valeurs et les mettre en lien avec ses missions
- Trouver un équilibre entre implication professionnelle et préservation de soi
- Faire face aux situations relationnelles difficiles avec davantage de recul

Jour 3 : accompagner l'estime de soi et la coopération chez l'enfant

Matin

Comprendre les besoins de l'enfant qui contribuent à son estime de soi

- Identifier les besoins de sécurité et d'autonomie
- Comprendre leur rôle dans le développement de l'enfant
- Repérer les attitudes de l'adulte qui favorisent ou fragilisent l'estime de soi

Favoriser l'autonomie et la valorisation de l'enfant au quotidien

- Encourager l'enfant et valoriser ses compétences
- Favoriser la responsabilisation et la prise d'initiative
- Utiliser des activités permettant de développer une image positive de soi

Favoriser les relations positives et la coopération entre enfants

- Accompagner les interactions entre enfants
- Prévenir et gérer les conflits
- Mettre en place des activités favorisant la coopération et l'estime de soi

Après-midi

Mobiliser les outils de la formation dans sa pratique professionnelle

- Faire le bilan des principaux outils : estime de soi, affirmation de soi, CNV, écoute et régulation émotionnelle
- Identifier les outils transférables dans son quotidien professionnel
- Repérer les freins et les leviers à leur mise en œuvre

Élaborer son plan d'action professionnel

- Identifier une ou plusieurs situations à faire évoluer
- Définir des objectifs concrets et réalistes
- Construire un plan d'action individuel transférable dans sa pratique

Évaluer les acquis et ancrer les apprentissages

- Vérifier les connaissances et compétences acquises
- Identifier les principaux enseignements de la formation
- Définir les changements que chacun souhaite mettre en œuvre dans sa pratique

Moyens pédagogiques et modalités techniques

Toutes les formations proposées sont conçues pour être interactives. Elles alternent les apports théoriques et conceptuels, l'analyse de cas pratiques, les échanges d'expériences, ainsi que des mises en situation concrètes afin de favoriser l'intégration des connaissances.

- Vous recevez vos codes de connexion après inscription.
- Cette formation nécessite un ordinateur et une connexion internet.
- Assistance technique et pédagogique (question technique, demande d'informations, réclamation) : angeliquestock@delajalle.fr – réponse sous 24 h.

Formatrice

- **Marie Elkine** : Formatrice spécialisée dans les relations humaines, la communication et le bien-être au travail, depuis plus de 15 ans, après un parcours dans l'Éducation nationale. Elle accompagne des professionnels de secteurs très variés sur l'assertivité, l'intelligence émotionnelle, la gestion des conflits, l'écoute active, la communication et la prévention de l'épuisement professionnel. Elle privilégie une pédagogie concrète, interactive et adaptée aux réalités de terrain : comprendre, expérimenter, prendre du recul et repartir avec des outils directement utilisables au quotidien.

Modalités d'accès et délais

Inscription après entretien de préinscription et validation du devis de formation.

Les dates et la durée sont définies avec l'entreprise / l'administration.

Délais d'accès : 14 jours minimum après signature du devis et du contrat / convention.

Une analyse des besoins ainsi qu'un questionnaire de positionnement se font avant l'entrée en formation.

Organisation

Le calendrier est à programmer avec le formateur sur les tranches horaires allant de 8 h à 18 h.

Financement

Financements possibles via OPCO, fonds de financement, subventions, ...

Accessibilité (handicap)

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap vous guidera dans votre démarche et la personnalisation de votre parcours.

Référent handicap : Angélique Stock – 06 09 73 02 97.

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par le formateur et le stagiaire.
- Attestation délivrée en fin de formation.
- Le stagiaire remplira un questionnaire de satisfaction.

Évaluation des connaissances

Les quiz, les livrables d'études de cas et les exercices d'animation permettent d'évaluer le stagiaire tout au long de la formation. Une attestation de fin de formation est délivrée en fin de parcours.

Contact et inscription

Centre de Formation De la Jalle – Rez de chaussée, 28B avenue des Martyrs de la Résistance, 33127 Martignas-sur-Jalle

06 09 73 02 97 · angeliquestock@delajalle.fr · centre-formation.delajalle.fr/formations/estime-de-soi-atsem/

Organisme de formation certifié Qualiopi (catégorie « actions de formation », Certifopac, certificat n° 684511-1, valable jusqu'au 18 septembre 2028). Déclaration d'activité n° 75331542033 (préfet de région Nouvelle-Aquitaine). Programme version 1.0, mis à jour le 21 novembre 2026.