

# CONNAISSANCE DE SOI

## Résumé du cours

Ce cours vous aidera à comprendre comment se développe la personnalité, l'estime de soi et l'affirmation de soi. Nous nous construisons à travers nos relations aux autres, donc la communication reflète ce que nous sommes. La communication sera étudiée en fonction de différentes approches théorico-pratique.

A travers ces notions complexes et des exercices personnels, vous approfondirez les différentes dimensions de votre histoire et de votre personnalité. Cette auto-analyse, ainsi que les outils utilisés dans ce cours pourront aussi être proposés à vos clients lors de votre pratique professionnelle.

## Objectifs du cours :

Le cours Connaissance de soi a pour objectif :

- Un travail de connaissance de soi : il est indispensable que le futur thérapeute entre en relation avec lui-même, pour ensuite parvenir à entrer en relation avec l'autre, c'est-à-dire son client.
- Aider à développer des compétences tant au niveau du savoir, savoir-faire et savoir être
- Comprendre et maîtriser les outils de la communication
- Disposer d'outils et de connaissances pour accompagner les clients
- Connaître ses limites pour prendre soin de soi en temps que thérapeute.

## SOMMAIRE DU COURS :

**Introduction :** Connaissance de soi

- Approche systémique de son histoire grâce au génogramme
- Mise en pratique

**Chapitre 1 :** Développement du concept de soi et de l'estime de soi

- Vers une définition de l'estime de soi
- Les étapes du développement et la construction de Soi de l'enfance à l'âge adulte

**Chapitre 2 :** L'Estime de soi

**Chapitre 3 :** L'Affirmation de soi

**Chapitre 4 :** Communication

- Définition de la communication
- Les grands principes de la communication
- Le conflit
- Exercices

**Chapitre 5 :** Aider, c'est un métier

- Les défis du thérapeute.
- Consultation avec un thérapeute obligatoire (exercice fourni )

## RÉPARTITION DES HEURES QUE L'ÉTUDIANT DOIT INVESTIR EN FONCTION DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES DU COURS



### TEMPS D'ACCÈS ET DÉLAI POUR EFFECTUER LE TEST FINAL

Formation 100% en ligne	Oui
Accès 24h/24 à la plateforme e-learning	Oui
Durée d'accès au cours en ligne *	6 mois
Délai pour effectuer le test final **	12 mois



### RÉPARTITION DES HEURES SELON LES ACTIVITÉS | COURS TECHNIQUES DE L'ENTRETIEN

Cours théoriques (vidéo et audio) ***	3 h de cours hebdo x 26 semaines	78 h
Exercices et travail de connaissance de soi	4 heures d'exercices pratiques	4 h
Compte rendu de consultation personnelle	3 heures pour 1 compte rendu	3 h
1 test final noté	5 heures pour le test final	5 h

Travaux personnels (lectures, rédaction)	10 h d'études hebdo x 26 semaines	260 h
--	-----------------------------------	-------



### TOTAL DES HEURES (ESTIMATION)

**350 h**

La répartition indiquée ci-dessus est une estimation. La durée d'apprentissage et le temps passé aux activités pédagogiques varient en fonction de chaque individu.

**\*Durée d'accès au cours en ligne :** Vous avez 6 mois pour suivre ce cours en ligne puis encore 6 mois pour faire les exercices, le travail personnel et le test final. Vous avez donc 1 an à compter de votre inscription pour remettre votre test final.

Il est également possible d'acheter du temps supplémentaire, si vous n'avez pas eu le temps de suivre intégralement votre cours. Dans ce cas, la remise du test final sera reportée d'autant.

**\*\* Délai pour remettre le test final :** A compter de votre inscription sur la plateforme, vous disposez d'un délai de 12 mois pour remettre votre test d'évaluation finale.

**\*\*\* Les cours en ligne** ont des durées variables. 15 minutes de vidéo contient l'équivalent d'une prestation d'une heure environ.

Vous êtes encouragés à écouter attentivement les vidéos et à prendre des notes comme si vous étiez en présentiel, ce qui favorise un apprentissage actif plus efficace. Il est également recommandé de mettre en pause les vidéos ou de fréquemment reculer les vidéos pour bien assimiler la matière. Lors de votre apprentissage, vous pouvez poser vos questions et selon vos besoins, convenir d'un temps en avec votre formateur en visio ou par téléphone.