



CONNAISSANCE DE SOI

Résumé du cours

Le cours Connaissance de soi 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 sous différentes approches théoriques et pratiques.

Après l'étude des notions fondamentales 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 vous aider lors de votre pratique professionnelle.

Objectifs du cours :

Le cours Connaissance de soi a pour objectifs :

- 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 en relation d'aide

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
- Exercices

Chapitre 5 : Aider, c'est un métier

- Les défis du thérapeute
- Consultations privées et obligatoires avec un thérapeute en relation d'aide : 8 séances de travail sur vous-même vous seront demandées ayant pour thèmes : estime et affirmation de soi (travail sur le "sauveur" et la capacité à dire non pour pouvoir exercer avec le juste positionnement, travail sur le "syndrome de l'imposteur").



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 PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

Cours théoriques (vidéo et audio) ***	3 h de cours hebdo x 26 semaines	75 h
Exercices et travaux notés	20 heures d'exercices notés	20 h
Consultations personnelles	8 heures	8 h
1 évaluation de mi-parcours	2 heures pour l'évaluation mi-parcours	2 h
1 examen final	3 heures pour l'examen final	3 h
Travaux personnels (lectures, rédaction, participation aux classes virtuelles...)	10 h d'études hebdo x 26 semaines	242 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 selon les normes habituelles des formations en ligne. Les cours sont asynchrones (enregistrés) avec une partie synchrone (classes virtuelles en direct sur internet) organisée régulièrement sur des thèmes spécifiques, pour approfondir des notions de cours.

Important: Lors de votre cours, vous pouvez être exposé à du contenu que vous pourriez considérer comme bouleversant ou choquant, compte tenu des matières étudiées. Le CFRA n'est pas tenu de vous protéger de ce type de contenu et n'est pas responsable de votre accès ou de votre inscription à un quelconque cours. Vous reconnaissez les risques inhérents liés au caractère intense de ces types de cours, et en vous y inscrivant, vous choisissez d'assumer volontairement ces risques. Vous assumez l'entière responsabilité des choix que vous faites avant, pendant et après votre inscription à un cours.

Ce cours ne permet en aucun cas l'exercice d'activités qui sont réservées aux psychologues et aux psychothérapeutes ou à d'autres professions réglementées.