

ATELIER SANTÉ 2023

Graine d'estime

Partez à la rencontre de votre estime de soi durant
6 séances participatives de 2h

 20 janvier, 7 février, 3 mars, 24 mars, 11 avril et 5 mai

 De 14h à 17h

 Hall santé, Hôpital St Jacques, Nantes

Nombre de places par atelier : 12

GRATUIT

Un engagement pour les 6 séances est demandé

Animatrices : Eléonore Berthe et Annaïck Pallier

PLUS D'INFOS
ET RESERVATIONS

Contacts:

hallsante.estimesoie.2023@gmail.com



PROGRAMME ATELIER SANTÉ

Graine d'estime

"Je doute souvent de moi-même, je fais trop passer les autres avant moi, je ne m'aime pas vraiment, je me dévalorise souvent, je suis trop exigeant.e avec moi-même, ..."

POURQUOI ?

Les occasions sont nombreuses dans la vie pour abîmer notre estime de soi. Ce qui est rassurant et encourageant, c'est qu'il est possible de la développer.

Renforcer son estime de soi peut être **une porte d'entrée pour donner de la valeur à ce qui nous traverse émotionnellement** et **trouver les ressources nécessaires pour favoriser des changements dans sa vie.**

Ce programme coordonné par l'équipe PromES (Promotion Education Santé) du Hall santé au CHU de Nantes, s'inscrit dans le nouvel objectif du CHU : devenir un hôpital promoteur de santé.

PUBLIC VISÉ

Le Hall Santé propose au CHU de Nantes un **programme de 6 séances de 3 heures pour toutes les personnes** (patients, professionnels, usagers ...) qui ressentent l'envie de retrouver ou nourrir leur estime d'elles-mêmes.

OBJECTIFS

Cet atelier est un **programme d'éducation pour la santé** ciblant l'estime de soi. Il permet cependant, de travailler plusieurs compétences psychosociales impliquées dans le processus de prendre soin de soi.

Les effets de ces apprentissages peuvent être multiples : un sentiment d'avancer, une plus grande sérénité, un plus grand optimisme vis-à-vis de l'avenir, un meilleur vécu de ses émotions, des changements engagés, un recul sur certains problèmes, un regain d'énergie...

Important : ce programme n'est pas une thérapie. Si une personne se trouve en grande souffrance, les coordinateurs l'orienteront vers une prise en charge de soin.

MODALITÉS

Un **RDV individuel d'une heure** (en distanciel ou présentiel) est prévu en amont avec tous les participants pour bien comprendre les situations particulières de chacun et pour veiller à la constitution d'un groupe « sécurisant ».

Le **programme est personnalisé** au groupe afin de répondre à ses besoins. Il s'appuie sur des **méthodes d'apprentissages interactives et ludiques** (pédagogies actives, communication non violente, outils d'éducation pour la santé...), ainsi que sur des **techniques créatives et corporelles** ayant montré leur efficacité.

Ce programme est un moment de partage, de convivialité, où l'on apprend de chacun. La dynamique de groupe, le partage, l'expérience de la bienveillance au sein de ces séances viennent soutenir la motivation de chacun à interroger son estime de soi. Vous vivrez une **alternance d'apports théoriques** permettant de mieux comprendre les rouages de l'estime de soi **et des expérimentations** que vous réaliserez pendant et entre les ateliers.

INTERVENANT(E)S

Programme construit par une équipe multidisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient.

Animatrices : Eléonore Berthe, infirmière en réhabilitation psychosociale, Annaïck Pallier et Céline Blin, patientes partenaires.