

# Cégep de Drummondville – Affaires étudiantes

---

## STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE L'ESTIME DE SOI

---

Numéro d'atelier : 350-yyy-CD

Durée : 6 heures

Horaire : Le samedi 11 octobre 2008 de 9 h à 16 h.

Préalables : Aucun

Clientèle : Toute personne désirant apprendre à s'apprécier à sa juste valeur et à développer des moyens de se faire plaisir !

Objectif : Cet atelier de formation vise l'acquisition de stratégies permettant d'amplifier l'estime de soi.

Contenu :

- Apprendre à porter un regard admiratif sur son être et à apprécier son agir.
- Identifier et acquérir des stratégies pour se faire plaisir dans la vie quotidienne.
- Développer la capacité à transformer ses croyances limitatives en des croyances constructrices de l'estime de soi; apprendre à transformer ses erreurs en source d'informations et d'apprentissage.

Moyens utilisés : Des activités d'expérimentations seront accompagnées de supports théoriques et seront suivies de réflexions individuelles et/ou en groupe.

Matériel : Document du participant fourni par le Cégep

Participants : Minimum de 6 personnes  
Maximum de 12 personnes

Coût individuel : 6 \$ incluant les taxes

Inscription : Le paiement valide l'inscription à l'atelier.  
(aucun remboursement sauf si le Cégep annule)

Formatrice : Josée Blondeau, psychologue

Informations : Ginette Gauthier ou Annie Guillemette  
Service de psychologie  
Local 1304-3  
Tél. : 478-4671, poste 250

Inscription : **Après de Céline Turcotte, local 1304 ou  
au (819) 478-4671 poste 237**

### Pour une culture d'éducation permanente

Pour reconnaître adéquatement la valeur des cours non crédités, il existe l'unité d'éducation continue (UEC). Celle-ci équivaut à dix heures de formation non créditée en classe, en atelier ou en laboratoire.

Le Cégep émet des unités d'éducation continue pour des formations culturelles ou professionnelles. C'est ainsi que le bulletin de formation sert d'historique des cours suivis.

---

Rév. 2007-08-27