

# LA CONNAISSANCE DE SOI

**Initiation** 

## Objectifs:

Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres. Renforcer ses propres valeurs, favoriser la confiance de soi et celle que l'on accorde aux autres. Evaluer ses réactions face aux situations pour mieux s'aider soi-même et aider les autres dans leurs missions

PUBLIC	Toute personne désirant assurer sa confiance en soi dans son poste de travail et mieux se connaitre
PRE REQUIS	Aucun
ORGANISATION	Durée : 3 Jours (21h) Matériel : Un support de cours Nombre de Stagiaires maximum : 6 personnes
FORMATEUR	Formateur ayant les compétences en développement personnel :management et disposant d'une expérience d'au moins 5 ans en Formation
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins par entretiens collectifs et/ou individuels.  Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels.  Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
MODULE SUIVANT	Assertivité
HANDICAP	En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaitre l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps

## **PROGRAMME**

# Développer la connaissance de soi et des autres

Connaitre et comprendre ses comportements face aux autres

Identifier l'image que l'on renvoie aux autres Prendre conscience des sentiments des autres à son égard

Valoriser ses qualités

## Développer des relations de travail confiantes

Agir sur les leviers de la confiance Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité Exprimer son ressenti émotionnel

Valoriser les différences avec les autres

## Augmenter sa détermination personnelle

Identifier ses véritables responsabilités dans une situation

Savoir choisir plutôt que subir S'impliqueer selon son choix

#### Développer la confiance en soi

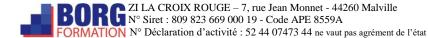
Développer l'estime de soi et l'accuiel de soi Dépasser ses rigidités personnelles sans les juger Identifier ses besoins et développer sa spontanéité

# S'approprier et utiliser la méthode au quotidien

Utiliser le parler « vrai »

Construire ses propres outils de confiance en soi Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation Identifier les bénéfices de la formation pour soi Mettre en place une pratique durable





V2 -03/04/20 \*inter 3 personnesminimum