



LA CONNAISSANCE DE SOI

357€HT/J/pers*

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 connaître
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 connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps

PROGRAMME

Développer la connaissance de soi et des autres

Connaître 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'impliquer selon son choix

Développer la confiance en soi

Développer l'estime de soi et l'accueil 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

