

CONNAISSANCE DE SOI

(Édition : Mars.2022)

| PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS | OBJECTIFS |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Toute personne désireuse de mieux se connaître pour aller vers plus de mieux être ◆ Tout public | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Identifier les conditionnements, croyances et injonctions limitantes pour s'en libérer ◆ Apprendre à discerner ses aspirations personnelles profondes ◆ Analyser sa relation aux autres et à soi-même ◆ Comprendre son type de réponse émotionnelle |
| CONTENU | |
| <p>1 / Les freins à la connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Qui suis-je ? ◆ Conditionnements et croyances <p>2 / Les injonctions personnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tests des messages contraignants ◆ Impacts sur la vie courante ◆ Le libre arbitre ◆ Développer une vision positive <p>3 / Les niveaux d'aspiration</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Hiérarchie des niveaux ◆ Alignement avec ma vie ◆ L'acceptation de soi | <p>4 / Le positionnement relationnel</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ La relation aux autres ◆ La relation à soi-même ◆ Le triangle dramatique ◆ Le respect de soi <p>5 / Le comportement émotionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Le processus émotionnel ◆ Test du quotient émotionnel ◆ Accepter et utiliser ses émotions |
| DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION | MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES |
| <p>Durée : 1 jour soit 7h Dates : nous consulter Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h Lieu : à déterminer Groupe : 4 à 10 stagiaires</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Autodiagnostic ◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel ◆ Travail individuel - Nombreux exercices d'entraînements concrets et mises en pratique ◆ Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants ◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé. ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire |
| MODALITÉS D'ÉVALUATION | QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Évaluation des acquis de la formation ◆ Questionnaire de satisfaction ◆ Questionnaire post-formation | <p>Thierry Honnons Consultant formateur en Management et Efficacité professionnelle</p> |