

# CONNAISSANCE DE SOI

(Édition : 2025)

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