

CONNAISSANCE DE SOI

(Édition : 2026)

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>