

# PROGRAMME FORMATION

## “Approfondir la connaissance de soi”

### FINALITE :

Identifier ses freins personnels (peurs, dévalorisation, croyances ...) pour progresser dans ses rapports aux autres et faciliter ses prises de décision.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Mieux se comprendre pour être plus épanoui avec soi et avec les autres
- Identifier ses ressources personnelles pour les utiliser pleinement
- Reconnaître les freins qui vous empêchent d'avancer pour apprendre à les dépasser
- Connaître précisément son profil de personnalité
- Découvrir les autres types de personnalités pour s'adapter plus facilement à son environnement

### PUBLIC CONCERNE :

Toute personne souhaitant développer son potentiel relationnel et professionnel avec tous les types de personnalités.

### PRE REQUIS : aucun (disposer d'un ordinateur pour la session en visio)

### CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2 jours (14h) consécutifs
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil / en entreprise / en visioconférence

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, études de cas pratiques, tests personnels, mises en situation avec débriefing

### SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation présenté et partagé avec l'entreprise si intra

# “Approfondir la connaissance de soi”

## PROGRAMME :

### JOUR 1 : DÉTERMINER SON PROFIL DE PERSONNALITÉ

#### MATIN (3,5 h)

- Pourquoi mieux se connaître ?
- Réaliser que tout n'est que perception
- Définir son échelle de valeur

#### APRES-MIDI (3,5 h)

- Découvrir les différents types de personnalité
- Connaître ses moteurs personnels grâce à un diagnostic individualisé
- Établir ses points de force et de progrès

### JOUR 2 : CLARIFIER SON MODE DE FONCTIONNEMENT

#### MATIN (3,5 h)

- Décrypter ses stratégies comportementales (évitement, affrontement, soumission, manipulation)
- Identifier ses peurs et ses croyances limitantes

#### APRES-MIDI (3,5 h)

- Être à l'écoute de ses besoins
- Comprendre ses réactions émotionnelles