

CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE 14 h — 2 jours	PUBLIC Tout professionnel souhaitant mieux se connaître	FORMAT Présentiel · inter / intra	DÉLAI D'ACCÈS ≥ 15 j après contractualisation	TARIF Nous consulter
--------------------------------	---	---	---	--------------------------------

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Mieux se connaître est le point de départ de tout développement personnel et professionnel. Cette formation aide à identifier ses fonctionnements, ses forces et ses leviers pour gagner en aisance et en efficacité au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses valeurs, ses besoins et ses motivations
- Comprendre ses modes de fonctionnement
- Repérer ses forces et ses axes de progrès
- Mieux comprendre ses réactions
- Mobiliser ses ressources personnelles

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Identifier ses valeurs et besoins
- Comprendre ses fonctionnements
- Repérer ses forces
- Mobiliser ses ressources

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Moteurs

Valeurs, besoins et motivations.

Module 2 — Fonctionnement

Préférences et modes d'action.

Module 3 — Forces

Atouts et axes de progrès.

Module 4 — Réactions

Comprendre ses comportements.

Module 5 — Ressources

Les mobiliser.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Une meilleure connaissance de soi
- Des ressources mieux mobilisées
- Une posture plus assurée

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Évolution professionnelle
- Travail en équipe
- Gestion de situations stressantes

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur, financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,
68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33