

Connais-toi toi-même et tu seras performant [EFF01]

Objectifs & contenu

Objectifs

- › Apprendre à mieux se connaître afin de mieux piloter le changement
- › Découvrir une méthodologie adaptée à son diagnostic
- › S'appropriier les outils de progression

Durée

- › 14h00

Public

- › Toute personne désireuse d'optimiser ses compétences

Taille du groupe

- › Groupe de 6 à 10 personnes maximum

Pré-requis

- › Aucun prérequis nécessaire

Modalité et délai d'accès

- › Formation en Présentiel
- › Au plus tard 2 mois avant la formation

Tarif

- › Sollicitez-nous pour élaborer un devis personnalisé

Moyens et méthodes pédagogiques

- › Autodiagnostic et personnalisation de la démarche
- › Apports théoriques sur vidéo projecteur
- › Travail individuel et échanges croisés
- › Exercices ludiques facilitant la prise de conscience des thèmes abordés

Moyens et méthodes pédagogiques

- › Autodiagnostic et personnalisation des conseils
- › Apports théoriques sur vidéo projecteur
- › Travail individuel et échanges croisés
- › Exercices ludiques facilitant la prise de conscience des thèmes abordés

Evaluations

- › Sur les acquis de la formation :
 - ✓ Questionnaire des acquis en amont et à l'issue de la formation
 - ✓ Evaluation formative en cours de formation
- › De satisfaction à l'issue de la formation
- › De transfert pour mesurer 2 mois après l'application des compétences dans le contexte professionnel

Lieu, accessibilité, adaptation

- › Dans l'entreprise ou adresse
- › Lieu accessible aux personnes en situation de handicap
- › Les formateurs utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.
- › Nous sommes à votre disposition pour échanger sur le sujet de l'inclusion : Michel FARHI - Référent Handicap - michel@faireplus.com

Contact

- › Inscription auprès de votre responsable formation

Programme des 2 journées

1 ÉTAT DES LIEUX POUR MIEUX SE CONNAÎTRE :

- › Découvrir son cadran dominant grâce au Test de la méthode Quinn
- › Enonciation et explicitation des quatre types de comportements :
 - / Vivre pour évoluer
 - / Vivre pour expérimenter
 - / Vivre pour apprendre
 - / Vivre par passion
- › Echanges sur le positionnement de chacun

2 UNE HISTOIRE D'ATTITUDE AVANT TOUT

- › Qu'est-ce que l'Attitude
 - › En quoi elle optimise la progression
 - › La Proactivité selon FRANKL : « l'homme est un être qui décide »
- ⇒ *Travail sur l'écart entre ce qui me préoccupe et ce sur quoi j'agis vraiment*

3 VIVRE POUR EVOLUER

- › La démarche de progrès : besoin de comprendre et maîtriser ce qui me motive dans la vie
- › Une formule clé : Apprendre à mieux s'interroger
- › Les domaines de questionnements :
 - / Les valeurs qui m'importent
 - / Les habitudes que j'ai développées

⇒ *Travail sur la cohérence entre les différents paliers : valeurs, buts, objectifs et actions quotidiennes*

4 VIVRE POUR EXPERIMENTER

- › La démarche de progrès : besoin de maîtriser ses peurs
- › Une formule clé : Apprendre à se faire confiance
- › Développer sa confiance en soi :
 - / Identifier mes compétences
 - / Apprendre l'assertivité : affirmation de soi ET respect de l'autre

⇒ *Travail sur la qualité de la communication interpersonnelle*

5 VIVRE POUR APPRENDRE

- › La démarche de progrès : besoin de maîtriser son imagination
- › Une formule clé : Apprendre à passer à l'action
- › Les outils de l'action :
 - / Rédiger objectifs et plans d'action
 - / Identifier ses priorités pour gérer son temps et atteindre ses objectifs

⇒ *Travail sur le passage du 'subir' à 'l'agir'*

6 VIVRE PAR PASSION

- › La démarche : maintenir sa destinée
- › Une formule clé : cultiver ses potentiels
- › Les pistes à explorer :
 - / Etre attentif à ses ressources physiques
 - / Transmettre son savoir

⇒ *Travail sur la gestion de ses ressources personnelles : les économiser, les utiliser, les transmettre*

7 POUR CONTINUER A PROGRESSER ... ELABORATION DE SON P3 Plan Personnel de Progression

- › Pourquoi faire un P3 ?
- › Elaboration de son Plan Personnel à chaque fin de journée