



MIEUX SE CONNAITRE ET CONNAITRE LES AUTRES

| | |
|--|--|
|  | <p>06 43 38 00 05 actif.horizon@gmail.com</p> <p>N°SIRET : 830 380 879 00015 N° de déclaration d'activité : 52440836444</p> |
| PUBLIC et DUREE | DATES ET LIEU |
| <p>Nombre de stagiaires : 5 à 12 Pas de prérequis Durée : 2 jours</p> | <p>A définir  Formation accessible en VISIO si le format présentiel devenait inenvisageable</p> |
| OBJECTIFS | |
| <p>Primaires :</p> <ul style="list-style-type: none">Mieux se connaître et connaître sa personnalitéDévelopper ses ressources personnellesRepérer ses talents et ses comportements préférentielsIdentifier d'autres options de fonctionnement pour développer l'ensemble des potentielsReconnaître les autres dans leur personnalité, compétences, avis. Ouvrir son regard. <p>Secondaires :</p> <ul style="list-style-type: none">Expérimenter l'aspect dynamisant, créatif et constructif des ateliers collaboratifsDévelopper une cohésion, un esprit d'équipe, une ouverture aux autres | |
| METHODOLOGIE | |
| <ul style="list-style-type: none">Le maintien d'un cadre bienveillant et constructifPédagogie interactive : alternance d'exercices individuels et collectifs, de mises en commun et d'apports théoriquesApports d'outils de pratique : Ennéagramme ; tests AT ; confiance en soiUne grille de lecture tolérante et respectueuse des fonctionnements de chacun. | |
| EVALUATION | |
| <p>Evaluation des stagiaires par le formateur – en cours et en fin de formation Pré-évaluation lors du tour de table et de l'icebreaker – Prise de notes des retours des stagiaires. Questionnaire d'évaluation</p> <p>Evaluation du formateur par les stagiaires Formulaire d'évaluation – Tour de table top/flop</p> | |
| SUPPORT | |
| <ul style="list-style-type: none">Livret de formationDocuments pour les exercices | |
| TARIFICATION | |
| <p>A partir de 850 € / jour (7h) – Repas et frais de déplacements en sus</p> <p>Le déroulé ci-après est une proposition de base adaptable, personnalisable à votre environnement ainsi qu'aux métiers et spécialités des futurs stagiaires.</p> <p>Après un premier rendez-vous gratuit au cours duquel nous échangerons sur vos besoins et attentes, objectifs et contexte, je vous proposerai un devis correspondant.</p> | |

PROGRAMME

JOUR 1

- I- Tour de table, présentation du déroulement des deux journées – Organisation et cadre
- II- Icebreaker : mise en dynamique et cohésion – pré-évaluation
- III- « CONNAIS-TOI TOI-MEME »
 - ↳ L'identité, le concept de soi, la personnalité
 - ✓ Analyse transactionnelle – les Etats du Moi
 - ✓ Quelques outils pour découvrir les aspects de sa personnalité : Test de l'Egogramme, l'ennéagramme, le MBTI
 - ↳ Les valeurs
 - ✓ Le test de Schwartz
 - ✓ « Les 7 besoins capitaux » ; les émotions en lien
 - ↳ La confiance en soi
 - ✓ Définir la confiance en soi
 - ✓ Le cycle de Pygmalion
 - ✓ Test de Rosenberg
- IV- Bilan de la journée

JOUR 2

- I- Tour de table, rappel présentation du déroulement de la journée – Organisation et cadre
- II- Synthèse des acquis de la veille (Reformulation par les stagiaires)
- III- « MOI ET LES AUTRES »
 - ↳ Trouver sa place dans le groupe
 - ✓ Rappel sur l'analyse transactionnelle – les interactions des Etats du Moi
 - Le Triangle de Karpman ou dramatique
 - Le Triangle Vertueux ou dynamique (3 P : Protection, Permission, Puissance)
 - ↳ Les outils de l'affirmation de soi
- IV- TRAVAIL ET REFLEXION SUR LES SITUATIONS ET SOLUTIONS
- V- SYNTHESE
- VI- EVALUATIONS
- VII- BILAN DE GLOBALE DES DEUX JOURNEES