


## 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>
<b>PUBLIC et DUREE</b>	<b>DATES ET LIEU</b>
<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>
<b>OBJECTIFS</b>	
<p><b>Primaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Mieux se connaître et connaître sa personnalité</li><li>☞ Développer ses ressources personnelles</li><li>☞ Repérer ses talents et ses comportements préférentiels</li><li>☞ Identifier d'autres options de fonctionnement pour développer l'ensemble des potentiels</li><li>☞ Reconnaître les autres dans leur personnalité, compétences, avis. Ouvrir son regard.</li></ul> <p><b>Secondaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Expérimenter l'aspect dynamisant, créatif et constructif des ateliers collaboratifs</li><li>☞ Développer une cohésion, un esprit d'équipe, une ouverture aux autres</li></ul>	
<b>METHODOLOGIE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Le maintien d'un cadre bienveillant et constructif</li><li>☞ Pédagogie interactive : alternance d'exercices individuels et collectifs, de mises en commun et d'apports théoriques</li><li>☞ Apports d'outils de pratique : Ennéagramme ; tests AT ; confiance en soi</li><li>☞ Une grille de lecture tolérante et respectueuse des fonctionnements de chacun.</li></ul>	
<b>EVALUATION</b>	
<p><b>Evaluation des stagiaires par le formateur – en cours et en fin de formation :</b> Pré-évaluation lors du tour de table et de l'icebreaker – Prise de notes des retours des stagiaires. Questionnaire d'évaluation en fin de formation</p> <p><b>Evaluation du formateur par les stagiaires</b> Formulaire d'évaluation – Tour de table top/flop</p>	
<b>SUPPORT</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Livret de formation</li><li>☞ Documents pour les exercices</li></ul>	
<b>TARIFICATION</b>	
<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