

# 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'approprier 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](mailto: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