

Apprendre à se connaître

Cours Pratique de 2 jours (14 heures)

Prix : 1 440€ HT



Apprendre à se connaître pour exploiter au mieux ses capacités et potentialités. Appréhender vos freins et limites dans un objectif d'évolution, de croissance. Nous vous apprendrons à exploiter vos compétences et nous verrons ensemble ce que vous devez travailler pour améliorer votre qualité de vie et vos performances sur les plans professionnel et personnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Apprendre à se faire confiance et à s'accepter pleinement. Développer l'estime de soi dans un but d'acceptation total

Développer une meilleure maîtrise de soi et de ses émotions pour affronter les situations stressantes de votre quotidien

Apprendre à se comprendre à travers vos capacités, potentialités, freins et limites

Vivre en conscience de ce dont vous êtes capable vous permettra de gagner en efficacité et en vitalité

LES DATES

Saint-Philbert-de-Grand-Lieu : Informez-vous des dates des prochaines formations sur notre site internet : www.lesoleildutao.com

LE PROGRAMME

Avant formation

- 1er diagnostic pour faire le point et apprendre à se connaître
- Identifier les attentes, qu'est-ce que j'attends de moi et de la formation ?
- Les 1ers ses points forts et ses axes d'améliorations

1) Autoportrait : comment je me perçois ?

- Qui suis-je ?
- Qu'est ce qui me bloque ?
- Clarification des désirs, répondre à ses besoins pour apprendre à se connaître

Travaux pratiques : comprendre qui je suis vraiment.

EXERCICE

Apport de cas théorique couplé avec des cas pratiques encadrés pour une formation complète. Un plan personnalisé sera mis en place par chacun.

LES POINTS FORT DE LA FORMATION :

Documentation digitale sur téléphone.
Formation en distanciel.
Formation complète et personnalisée.
Suivi avant/après formation.

PARTICIPANTS

Tout public.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval à « l'oral » pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, Le Soleil du Tao fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.
- Accès à un extranet support de formation et une chaîne Youtube

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription par la boutique sur le site internet.

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation. Informez-vous des dates des prochaines formations dans le menu déroulant sous l'intitulé de la formation.

Nombre de participants 18 maxi

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez notre centre à l'adresse suivante contact@lesoleildutao.com, pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

2) Je me détends physiquement, émotionnellement et intellectuellement :

- La relaxation pour être détendu
- La maîtrise des émotions pour se recentrer
- Signe de reconnaissances pour se ressourcer

Travaux pratiques : Exercices pratiques encadrés

3) Je passe à l'action avec le sourire :

- Passer du temps pour soi et avec soi
- Je m'accepte pleinement avec le sourire
- Je me détache de mes peurs et de mes insécurités
- Les positions de perceptions pour prendre de la distance

Travaux pratiques : Mise en situation les croyances limitantes

4) J'ai confiance en moi :

- Les permissions pour dépasser mes limites
- Le recadrage pour renforcer l'image positive de soi
- Analyse du couple parentale et de la psychologie de votre enfant intérieur

Travaux pratiques : Autodiagnostic et recherche des solutions personnalisés

5) Ma stratégie à mon image :

- Définir son plan de vie
- Les questions de ma mission de vie
- Analyse et mise en liens de mes savoir être et savoir faire
- Mettre au point sa propre méthode pour se reconnecter à soi

Travaux pratiques : Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite

Après formation :

- 2 semaines – 1 mois après : entretien pour suivi
- Exercices à effectuer
- Prendre le temps de se poser et de revoir ses objectifs.
- Résultat !

LES POINTS FORT DE LA FORMATION :

- Formateurs experts en développement personnel et professionnel
- Documentation digitale accessible sur téléphone
- Formation avec apports théoriques et pratiques
- Possibilité de réaliser la formation en distanciel
- Formation complète et personnalisé
- Suivi avant / pendant / après formation

Performances

Cette formation, dans son programme actuel, étant récente les indicateurs de résultats seront communiqués dès les prochaines sessions

- Taux de satisfaction stagiaire : 100%
- Taux de satisfaction entreprise ou financeur :
- Nombre de stagiaires : en cours d'action – Ayant terminé leur action : 0
- Taux d'interruption : 0 – Taux d'abandon : 0