

LA CONNAISSANCE DE SOI POUR LA CONFIANCE EN SOI

2 jours
14 heures



Objectif

Par une meilleur connaissance de soi, aider chaque stagiaire à s'assumer avec ses forces et ses faiblesses afin qu'il puisse s'affirmer en toute circonstance

Participant

Tout le personnel

Moyens pédagogiques

Créer un groupe homogène de stagiaires afin de rendre les échanges, entre eux et le formateur, riche et nombreux tout en suivant les étapes de la découverte de soi et les méthodes pour s'affirmer en toutes circonstances

Outils pédagogique :

- ▶ Exposés
- ▶ Echange
- ▶ Tests
- ▶ Dossier pédagogique à compléter par le stagiaire

Validation des Acquis

Exercices de mise en application tout au long de la formation, questionnaire d'évaluation fin de formation

Prérequis

Aucun

Programme

1. Les principes fondamentaux de la connaissance de soi :

- – les profils sociaux
- – la programmation mentale
- – les situations de pertes de maîtrise de soi
- – les attitudes inefficaces

2. L'affirmation de soi :

- – les indicateurs de l'affirmation de soi
- – savoir s'affirmer

3. Connaître ses motivations :

- théorie de Maslow
- théorie de Herzberg
- les 4 formes de motivation

LA CONNAISSANCE DE SOI POUR LA CONFIANCE EN SOI

2 jours
14 heures



- découvrir ses motivations

4. Conclusion