

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

# CONNAISSANCE DE SOI

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2>Mieux se connaître pour changer et évoluer</h2> <p><i>Acquérir une connaissance de soi pour exploiter son potentiel et s'adapter aux changements quotidiens.</i></p>	
<b>Public concerné,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute personne souhaitant mieux se connaître pour favoriser son développement personnel et professionnel.</li> <li>• Toute personne désireuse de s'adapter aux changements de manière constructive.</li> </ul>
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p><b>Modalités d'accès :</b> À la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge).</p> <p><b>Délai d'accès :</b> De 2 jours à 4 semaines.</p> <p><b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap :</b> Nous contacter pour évaluer vos besoins spécifiques.</p>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Dans un monde en constante évolution, il est essentiel de comprendre qui nous sommes réellement pour s'accomplir pleinement. Cette formation vous aidera à explorer vos valeurs, croyances, et motivations, afin d'identifier vos forces et faiblesses. En comprenant mieux votre personnalité, vous serez mieux armé pour naviguer dans le changement et saisir de nouvelles opportunités.</p>
<b>Objectifs</b>	<p><b>À l'issue de la formation, vous serez en mesure de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier vos valeurs et croyances fondamentales.</li> <li>• Reconnaître vos forces et faiblesses.</li> <li>• Comprendre vos motivations et vos aspirations.</li> <li>• Développer une meilleure image de soi.</li> <li>• Établir des objectifs clairs et atteignables pour votre évolution personnelle et professionnelle.</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Mieux se connaître pour changer et évoluer</b></p> <p><b>Module 1 : Exploration de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir ses valeurs et croyances : importance et impact sur la vie personnelle et professionnelle.</li> <li>• Identifier ses forces et faiblesses : outils d'auto-évaluation.</li> <li>• <b>Activité pratique :</b> exercice d'introspection pour mettre en lumière ses atouts.</li> </ul> <p><b>Module 2 : Comprendre ses motivations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser ce qui vous pousse à agir : motivations intrinsèques et extrinsèques.</li> <li>• Apprendre à formuler des objectifs alignés sur vos valeurs.</li> <li>• <b>Activité pratique :</b> création d'un tableau de vision pour visualiser ses aspirations.</li> </ul> <p><b>Module 3 : Développer une image de soi positive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques pour renforcer la confiance en soi.</li> <li>• Établir des stratégies pour surmonter les doutes et les peurs.</li> <li>• <b>Activité pratique :</b> exercices d'affirmation de soi pour renforcer l'estime personnelle.</li> </ul>

	<p><b>Module 4 : Agir pour évoluer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Élaboration d'un plan d'action personnel pour atteindre ses objectifs.</li> <li>Mise en place de routines pour le suivi de ses progrès.</li> <li><b>Activité pratique</b> : définition de mini-objectifs à court terme pour favoriser le changement.</li> </ul>
<b>Modalités pédagogiques</b>	<p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Apprentissage en présentiel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participative/active</li> <li>- Interrogative</li> </ul> </li> <li><b>Apprentissage en ligne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressources et activités en autonomie supervisée</li> <li>- 4 rendez-vous en présentiel</li> <li>- Rendez-vous à la demande</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Des exercices ludiques, des supports vidéo et d'échanges constituent des outils concrets pour mieux y faire face à la manipulation et la déjouer</i></p> <p><b>Moyens pédagogiques :</b> Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p><b>Modalités :</b> Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<b>Durée</b>	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
<b>Dates</b>	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
<b>Lieu(x)</b>	A définir (ou en ligne)
<b>Coût de la formation</b>	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a> Tél : 06 37 67 36 20
<b>Évaluation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li> <li>Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li> <li>Certificat de fin de stage</li> </ul>

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)