

# 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>Tests d'Évaluation</h2> <p>Mieux se connaître pour mieux exploiter son potentiel</p>	
<b>Public concerné,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Toute personne souhaitant mieux se connaître pour exploiter son potentiel.</li> <li>. Professionnels désirant augmenter leur confiance en soi et leur créativité.</li> <li>. Individus ouverts à de nouvelles opportunités et à l'amélioration de leurs compétences personnelles.</li> </ul>
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p><b>Modalités d'accès :</b> à la signature du contrat 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.</p>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Les tests psychotechniques permettent d'identifier vos forces et vos faiblesses, contribuant à une meilleure connaissance de soi. En apprenant à mieux vous connaître, vous pourrez développer votre confiance en vous, votre créativité et votre ouverture aux autres. Cette formation propose des outils concrets pour exploiter pleinement votre potentiel.</p>
<b>Objectifs</b>	<p>À l'issue de la formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier vos points forts et vos axes d'amélioration.</li> <li>• Augmenter votre confiance en vous.</li> <li>• Développer votre créativité et votre ouverture aux autres.</li> <li>• Saisir et exploiter de nouvelles opportunités dans votre vie professionnelle et personnelle.</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Tests d'évaluation</b></p> <p><b>Module 1 : Introduction aux Tests Psychotechniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le but et l'importance des tests psychotechniques.</li> <li>• Types de tests : cognitif, personnalité, aptitude.</li> <li>• Activité pratique : Réalisation d'un test d'évaluation de personnalité et analyse des résultats.</li> </ul> <p><b>Module 2 : Évaluation de la Confiance en Soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs de la confiance en soi.</li> <li>• Impact de la confiance sur la prise de décision et l'interaction sociale.</li> <li>• Activité pratique : Exercices d'affirmation de soi pour renforcer la confiance.</li> </ul> <p><b>Module 3 : Développement de la Créativité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques pour stimuler la créativité.</li> <li>• Identifier et surmonter les blocages créatifs.</li> <li>• Activité pratique : Atelier de brainstorming sur des problématiques concrètes.</li> </ul> <p><b>Module 4 : Ouverture aux Autres et aux Opportunités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance des relations interpersonnelles.</li> <li>• Stratégies pour élargir son réseau et saisir des opportunités.</li> <li>• Activité pratique : Simulation de situations d'interaction sociale et feedback collectif</li> <li>• Activité pratique :</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exercice de visualisation : Imaginer un futur sans le poids des expériences passées, en détaillant les émotions, les sensations et les actions liées à cette vision.</li> <li>○ Plan d'action personnel : Élaborer un plan d'action pour intégrer les apprentissages dans la vie quotidienne et suivre ses progrès.</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>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</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)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>