

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 style="margin: 0;">Tests d'Évaluation</h2> <p style="margin: 0;">Mieux se connaître pour mieux exploiter son potentiel</p>	
Public concerné,	<ul style="list-style-type: none"> . Toute personne souhaitant mieux se connaître pour exploiter son potentiel. . Professionnels désirant augmenter leur confiance en soi et leur créativité. . Individus ouverts à de nouvelles opportunités et à l'amélioration de leurs compétences personnelles.
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p>Modalités d'accès : à la signature du contrat ou à la validation de la prise en charge.</p> <p>Délai d'accès : de 2 jours à 4 semaines.</p> <p>Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter.</p>
Présentation générale (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>
Objectifs	<p>À l'issue de la formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier vos points forts et vos axes d'amélioration. • Augmenter votre confiance en vous. • Développer votre créativité et votre ouverture aux autres. • Saisir et exploiter de nouvelles opportunités dans votre vie professionnelle et personnelle.
Contenu de la formation	<p style="text-align: center;">Programme détaillé : Tests d'évaluation</p> <p>Module 1 : Introduction aux Tests Psychotechniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le but et l'importance des tests psychotechniques. • Types de tests : cognitif, personnalité, aptitude. • Activité pratique : Réalisation d'un test d'évaluation de personnalité et analyse des résultats. <p>Module 2 : Évaluation de la Confiance en Soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indicateurs de la confiance en soi. • Impact de la confiance sur la prise de décision et l'interaction sociale. • Activité pratique : Exercices d'affirmation de soi pour renforcer la confiance. <p>Module 3 : Développement de la Créativité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques pour stimuler la créativité. • Identifier et surmonter les blocages créatifs. • Activité pratique : Atelier de brainstorming sur des problématiques concrètes. <p>Module 4 : Ouverture aux Autres et aux Opportunités</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importance des relations interpersonnelles. • Stratégies pour élargir son réseau et saisir des opportunités. • Activité pratique : Simulation de situations d'interaction sociale et feedback collectif • Activité pratique :

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Plan d'action personnel : Élaborer un plan d'action pour intégrer les apprentissages dans la vie quotidienne et suivre ses progrès.
Modalités pédagogiques	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <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>Moyens pédagogiques : 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>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
Durée	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
Dates	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
Lieu(x)x	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
Responsable de l'action, Contact	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage