# *Mieux se connaître pour développer son potentiel*

## *Cours Pratique de 2 jours - 14h*
## *Réf : EFL - Prix 2024 : 1 390€ HT*

*Le prix pour les dates de sessions 2025 pourra être révisé*

Oser être vous-même, avancer vers ce qui vous correspond vraiment, en toute sérénité. Cette formation vous apportera des outils personnalisés, sous forme créative et applicative, pour avoir une meilleure maîtrise de vos modes de fonctionnement, quel que soit votre interlocuteur et en toutes circonstances.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins

Développer son savoir être et son aisance relationnelle

Accroître son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress

Renforcer son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité

### TRAVAUX PRATIQUES

Ateliers de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle de chaque participant.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien

- Identifier les bases et les causes de ses comportements.
- Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles pour atteindre ses aspirations.
- Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser.
- Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie.

*Exercice : Atelier dessin sur son potentiel : sortir de la construction mentale pour aller vers plus d'authenticité.*

### 2) Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations

- Sortir du jugement et de ses limitations.
- Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même.
- Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien.
- Développer son charisme pour s'ouvrir des opportunités.

*Mise en situation : Atelier : ancrage physique et émotionnel à l'aide de mises en situation théâtrales/corporelles avec les membres du groupe.*

### 3) Recourir à ses émotions pour intensifier son développement

- Découvrir et développer son cerveau émotionnel.
- Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact.
- Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels.
- S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions et son stress.

*Mise en situation : Atelier : expérimentation et expression de ses émotions à travers différentes techniques en appui avec le groupe.*

### 4) Renforcer ses capacités sensitives et créatives

- Comprendre la complémentarité et la richesse des hémisphères cérébraux.

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant acquérir une connaissance de soi approfondie pour mieux progresser dans sa vie professionnelle et personnelle.

### 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 QCM, mises en situation, travaux pratiques…
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval 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, ORSYS 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.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Développer son ressenti, maîtriser sa sensibilité.
- Exploiter son système sensitif et renforcer son efficacité.
- Se réaliser tel que l'on est avec créativité.

*Mise en situation : Atelier : réalisation de son tableau créatif et sensitif avec différents matériaux.*

### 5) Poursuivre son processus personnel d'adaptation sur le long terme

- Comprendre les 3 dimensions de l'être humain et ses interactions.
- Intégrer une cohérence physique, mentale et émotionnelle à son processus d'évolution.
- Ancrer de nouveaux automatismes pour perpétuer son développement sur le long terme.

*Exercice : Création de sa boîte à outils personnelle.*

## LES DATES

CLASSE À DISTANCE
2024 : 02 déc.

2025 : 24 févr., 24 mars, 22 mai, 10 juil., 08 sept., 13 nov.

LILLE
2024 : 02 déc.

2025 : 24 févr., 22 mai, 08 sept., 13 nov.

PARIS
2024 : 25 nov.

2025 : 17 févr., 17 mars, 15 mai, 03 juil., 01 sept., 06 nov.