

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Connaissance de soi, construction de soi  
et construction de notre réalité



### Objectif :

Comprendre pour agir :

Connaître les commandes de notre grille de lecture de l'environnement et de construction de notre réalité pour prendre les commandes de notre évolution.

### Objectifs pédagogiques :

- > Connaître nos différents visages.
- > Découvrir nos propres mécanismes de fonctionnement :
  - Les mécanismes de la subjectivité (les représentations, comment elles se forment).
  - La psychologie, l'état interne, la communication avec nous-mêmes, nos ressources.
- > Acquérir des outils de confiance en soi :
  - Faire son étoile de l'évolution.
  - Projeter de nouveaux objectifs.
  - Mettre en place une stratégie pour les atteindre.

\* Un cdrom vous sera remis pour intégrer ces apprentissages et développer les compétences acquises.

## Modalités :

Important : Ce module de formation a la particularité de contenir des outils permettant un suivi et un accompagnement individualisé dans le temps par l'utilisation de supports en « e-learning ».

## En savoir + :

Ce séminaire de formation est basé sur une pédagogie active. Il implique une forte participation des stagiaires. Des exercices, des tests, des jeux de rôles permettent d'intégrer un contenu riche. La vidéo peut être utilisée pour permettre un entraînement et un retour d'expérience sur des choix d'exercices établis avec les responsables ressources humaines.

Pour la partie savoir-faire, notre démarche pédagogique comporte notamment la transmission d'outils particulièrement concrets, opérationnels, immédiatement applicables et utilisables par les participants.

Pour la partie relationnelle, IDECA apporte des bases théoriques validées par les recherches en neurosciences cognitives et utilise largement les entraînements et les mises en situation pour permettre aux participants de vivre et de s'approprier les principes essentiels.

Les cas concrets, vécus ou prévisibles sont apportés par les participants. Ces cas sont utilisés pour multiplier les occasions de communiquer entre les participants et augmenter l'impact des outils proposés sur leur réalité professionnelle.

Chaque participant dispose d'un classeur, pour son usage personnel, comportant :

- les contenus théoriques développés,
- les supports d'exercices,
- les cas pratiques,
- une bibliographie complète sur le thème,
- des carnets pédagogiques reprenant les outils proposés.

## Durée :

Module de trois jours totalement adaptable aux besoins spécifiques de l'entreprise.

