



PROGRAMME DE FORMATION CONNAISSANCE DE SOI POUR BOOSTER SA PERFORMANCE & GAGNER EN MIEUX-ETRE

Durée : ½ journée (3,5h)

Nombre de participants : 1 à 8 stagiaires

Ref. : CPC8J05

Finalité :

Mieux se connaître pour gagner en performance et en mieux-être dans son environnement professionnel.

Public concerné :

Cette formation concerne les entrepreneurs, les managers et chefs de projet

Objectifs pédagogiques opérationnels :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Mieux connaître leurs comportements spontanés et les comportements qu'ils adoptent lorsqu'ils s'adaptent à leur environnement,
- Connaître leurs leviers de motivation,
- Prendre conscience de leurs forces et faiblesses pour pouvoir mettre en place des stratégies de réussite, tout en respectant leurs propres besoins,
- D'identifier leurs principaux voleurs de temps
- Identifier les changements à opérer pour mieux répondre aux attentes de leur environnement professionnel.

Caractéristiques et Modalités :

- Formatrice : Claire DJAGUIDI, Certifiée Qualiopi, experte en organisation et management de projet, 6 ans d'expériences en Comex, coach professionnelle certifiée, certifiée Hogan, certifiée DISC, certifiée en intelligence émotionnelle, membre de l'EMCC (Conseil international du Coaching), membre du Project Management Institute (PMI), membre de Toastmasters International (Leadership & Communication).
- ½ journée en inter ou en intra
- 9h-12h ou 14h-17h30
- ré-requis : être motivé(e) avec un enjeu fort, avoir réalisé les tests DISC, Forces Motrices et Drivers, disposer d'un ordinateur.
- Lieu : à distance (zoom)

Programme :

Explorer votre style de comportement et vos facteurs de motivation

A l'issue de ce module, les participants connaissent leur profil de comportement, la façon dont ils peuvent être perçus par les autres, leurs leviers majeurs de motivation, leurs limites et voleurs de temps, les drivers qui influencent leurs relations ainsi que leurs axes de progrès.

Module d'accompagnement (durée : 30 min.)

Lors de ce suivi réalisé 1 mois après la formation, un point est fait sur la mise en œuvre des changements identifiés

Moyens et méthodes pédagogiques :

Moyens :

- Support pédagogique (diaporama Powerpoint),
- Rapport des résultats des tests DISC & Forces Motrices /Assessment 24x`7 remis à chaque stagiaire

Méthodes : DISC, exposé théorique, partages d'expériences.

Suivi et évaluation :

- Suivi et sanction : Feuille d'émargement, certificat de réalisation, attestation individuelle de formation
- Évaluation du stagiaire : auto-évaluation de départ, auto-évaluation en fin de de vs objectif de départ, questionnement avec réponse libre sur la connaissance de ses propres comportements.
- Evaluation de l'intervenant et de la formation : questionnaire de satisfaction à chaud une fois terminé l'accompagnement, et un questionnaire de satisfaction à froid 1 mois plus tard.

Délai d'accès :

Modalité et délai d'accès : 1 mois à 2 semaines minimum avant la formation.

Adaptation possible en fonction du type de handicap (nous prévenir au moins 15 jours avant le lancement)

Prix :

Inter* incluant un rapport avec son profil DISC & Forces motrices: 290 € net de taxe

Intra* : sur devis selon le besoin et la taille du groupe

(*) TVA non applicable : 261-4-4° a du CGI

Option : un coaching individuel sur ses résultats DISC au regard de son contexte professionnel.

Durée : 1h30.Tarif : 360 € HT.