

⇒ Module 6 : Approfondir la connaissance de soi
Développement relationnel



Objectif : Ce module vise à **approfondir la connaissance de vous-même**, des motivations qui vous animent pour **vérifier la cohérence** entre votre image professionnelle et ce que vous êtes et pouvoir ainsi **redéfinir votre équilibre** à la fois professionnel et personnel **basé sur des relations humaines fluides**.

Public :

Vous avez des années d'expérience professionnelle, des responsabilités. Dans le domaine qui est le vôtre, vous êtes **expérimenté(e) et autonome**. Pour autant, vous avez **besoin de prendre du recul** sur vous, sur vos motivations **pour reprendre la main sur votre parcours professionnel** et en définir la suite cohérente.

Le module en Bref...

Ce module s'articule autour de deux séquences pour prendre conscience de votre image professionnelle et s'assurer que cette image est toujours « alignée » avec la personne que vous êtes, ou pour vous donner la possibilité de retrouver l'image qui vous correspond.

La première séquence repose sur une approche décalée : elle vous propose des pistes et expérimentations pour **ouvrir votre attention** à toutes ces choses que l'on ne voit pas ou plus, pour **laisser s'exprimer les ressentis** avant de faire intervenir la raison. Cette approche permet d'ouvrir la réflexion bien au-delà de ce qu'aurait pu faire un simple questionnaire. **La séquence 2 met l'accent sur les valeurs et croyances**, « le Pourquoi » qui guide nos actions. Il invite à questionner la raison pour laquelle tel chemin est pris et les motivations plus profondes qui nous conduisent à agir. En suivant ce module, vous allez approfondir la connaissance de vous-même **pour avoir une image plus juste de vous**. L'enjeu est à la fois de **gagner en flexibilité** car c'est cela qui donne accès à des relations humaines fluides, et également de vous permettre de **redéfinir votre équilibre pro/perso** pour vous sentir épanoui(e) dans votre vie professionnelle tout en conservant la disponibilité nécessaire à votre vie personnelle.

Accessibilité : Cette formation peut faire l'objet d'une adaptation ou d'un aménagement en fonction de vos besoins.

⇒ Module 6 : Approfondir la connaissance de soi Développement relationnel

Compétences visées

- ✓ **Se redéfinir** pour avoir une image plus juste de soi
- ✓ **Retrouver sa propre cohérence** en identifiant ses différents rôles
- ✓ **Retrouver sa motivation** en clarifiant ses valeurs
- ✓ **Se libérer de ses freins non fondés** qui impactent ses comportements

Niveau de connaissances attendues

La formation s'adresse à des professionnels ayant plusieurs années d'expérience : Dirigeant, Cadre, Manager ou Responsable de projet, Entrepreneur indépendant,

Prérequis : Aucun pour le module 6

Prérequis technique : accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédia et connexion internet opérationnelle.

Durée estimée : 6j soit 42h (donnée à titre indicatif)

NB : Nécessité d'un travail régulier dans des conditions qui permettent une réflexion et une prise de recul effectives.

Modalités et délai d'accès :

Inscription via un formulaire de demande accessible sur le site internet www.equiprocoach.com. A réception, un échange téléphonique validera l'inscription. Le démarrage de la formation interviendra après le délai légal de rétractation (14 jours).

Programme

Au travers de ce module, vous allez :

- ✓ **Découvrir le modèle des niveaux logiques de la pensée et du changement** pour structurer sa réflexion
- ✓ **S'ouvrir, intensifier son attention** pour décrypter les signes auxquels on ne prête pas toujours attention
- ✓ **Utiliser les images** pour se définir et mettre à jour certains éléments fondateurs de sa personnalité
- ✓ **Identifier ses rôles** pour prendre conscience de toutes les dimensions qui constituent son identité
- ✓ **Comprendre à quoi servent nos valeurs et croyances**
- ✓ **Identifier et clarifier ses valeurs** pour les traduire en actions concrètes
- ✓ **Faire évoluer une croyance** pour atteindre un objectif
- ✓ **Renforcer une valeur** pour la mettre en action

Evaluations

Le parcours reposant sur l'autonomie du bénéficiaire, **les indicateurs de fin de module** sont précisés et le bénéficiaire définira leur atteinte sous forme **d'auto-évaluation**.

Dans chaque module, **des jalons intermédiaires** sont également proposés pour permettre au bénéficiaire de passer à l'étape suivante.

Tarif : Particulier : 490€ / Entreprise : 700€

NB : *Financement possible sous certaines conditions*

⇒ Module 6 : Approfondir la connaissance de soi
Développement relationnel

La Méthode pédagogique de formation

Le parcours de formation à distance est conçu pour accompagner la réflexion visant un développement professionnel.

Le module 6 repose sur **6 outils issus de différentes approches** permettant d'avancer pas à pas dans la réflexion. Les outils proposés se complètent, se recoupent parfois dans le but d'**ouvrir le champ du questionnement**. Tous les outils mis à votre disposition ont été **expérimentés et adaptés** pour être utilisés de manière simple et didactique.

Ces outils offrent un cadre à la réflexion pour permettre à la personne de **réaliser son développement professionnel** en lui laissant **souplesse et autonomie** dans l'organisation de son travail.

Ressources pédagogiques

Au travers de l'espace membre du site, le bénéficiaire dispose des éléments suivants :

- ✓ **Une vidéo de présentation du module**
- ✓ **Le livret d'accompagnement** du module
- ✓ **Les outils du module** fournis au format « pdf »

Assistance personnalisée

Pendant la durée du module, un **suivi personnalisé** est disponible pour répondre aux questions par mail qui pourront donner lieu à des échanges téléphoniques. Il est complété par **2*1h de Visio** que le bénéficiaire est libre de solliciter quand il en éprouve le besoin dans sa progression.

NB : Vous disposez de 3 mois pour achever votre parcours pédagogique à compter de votre date d'inscription.

Cette durée inclut l'assistance personnalisée.

Le + : Un accompagnement sur 2 niveaux alliant autonomie et suivi personnalisé

Le livret d'accompagnement reprend et détaille toutes les étapes du parcours avec des explications, des exemples, etc... Il va vous **servir de fil directeur** en complément des outils proposés. La première lecture vous donne ainsi une idée du parcours qui vous attend, avant de revenir dessus au fur et à mesure de l'avancée de votre réflexion. Vous êtes ainsi libre de travailler à votre rythme en fonction de vos contraintes personnelles.

L'assistance personnalisée va vous permettre de **lever d'éventuels points de blocage** quant à la compréhension de l'utilisation de l'un ou l'autre des outils proposés ; elle tient lieu de support de manière à exploiter au mieux les outils proposés.

La Formation à distance : Un parcours personnalisé offrant souplesse et autonomie dans son utilisation