

## Formation Apprendre à mieux se connaître pour valoriser son potentiel

<b>Durée :</b>	2.0 jour(s)
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à se connaître et valoriser son potentiel.</li> <li>• Savoir se fixer des objectifs</li> <li>• S'organiser, s'évaluer</li> <li>• Développer sa dynamique de croissance, de l'apprentissage et de l'échec</li> </ul>
<b>Public :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout public.</li> </ul>
<b>Prérequis :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun.</li> </ul>
<b>Modalités et moyens pédagogiques</b>	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: <a href="http://maformation.vaelia.fr">maformation.vaelia.fr</a></p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
<b>Moyens d'encadrement</b>	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
<b>Satisfaction globale :</b>	<p>4.67/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

## Jour 1 : Apprendre à se connaître pour gagner en confiance en soi et valoriser son potentiel

### Apprendre à se connaître et valoriser son potentiel

- Oser agir, c'est obtenir ce qui est important pour soi. Savoir, ce n'est pas ce qui détermine l'action.
- La confiance en soi permet d'utiliser le potentiel issu du savoir. Ce qui détermine la qualité de notre vie ce n'est pas ce que l'on sait mais ce que l'on fait.
- La confiance en soi permet d'exploiter l'inexploité, de mettre en avant ce qui est important pour vous.

## Jour 2 : Apprendre à se connaître en 7 étapes (Méthode APM : Amélioration Progressive de la Motivation et de la Confiance)

### Destination : fixation d'objectifs

- Ce qui est important pour soi, comment l'obtenir en fonction d'objectifs ?
- Définir le point d'arrivée, et le point de départ pour fixer les objectifs

### Organisation

- L'auto suggestion : se répéter qui on est, qui on veut être
- Comment relier qui vous êtes à la vie que vous voulez
- Dépasser votre zone de confort

### Evaluation

- Qui êtes-vous, quelles sont vos forces et vos valeurs qui font que vous êtes unique ?
- Libérez votre potentiel !

### Estimation

- L'estime de soi : combien je vauds !
- Ce qui déclenche l'estime de soi
- Analyse du discours interne (ce que vous vous dites)

### La gestion émotionnelle

- Le sens des émotions
- Créer de l'énergie/motivation

### Environnement

- Se nourrir de choses qui nous stimulent
- La magie de faire la différence
- Les secrets de la communication

### Evolution

- La dynamique de croissance, la dynamique de l'apprentissage et la dynamique de l'échec