

x. Connaissance de soi

DURÉE : 1j

SESSIONS : En présentiel ou en distanciel, nous consulter

FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS) : € HT

PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ : Directeur, directrice, chef/cheffe de projet, ingénieur.e, technicien.ne

OBJECTIFS

Apprendre à définir pour chacun l'objectif de la journée. Identifier, de reconnaître et de définir ses propres compétences et celles des autres. De dire avec ses mots et d'illustrer ses propres qualités, compétences. De relier nos différents centres d'intérêt, compétences vers l'objectif. Synthétiser, raconter et se projeter dans l'avenir. Etablir un plan d'action.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

JOUR 1

Cette journée va être consacrée à la recherche de votre IKIGAI (votre mission dans la vie) avec des exercices pratiques en individuel et en groupe.

Vous allez découvrir ou prendre conscience et partager ce pourquoi vous êtes doué, ce que vous aimez, votre mission et ce pourquoi vous êtes payés.

Vous allez gagner en estime et confiance en soi à travers des exercices pratiques.

Vous allez construire une source d'ancrage et d'énergie pour affronter les tracas du quotidien.

Vous serez en mesure de vous présenter de manière efficace pour un entretien d'embauche ou autre.