

Module 1: Mieux se connaître

Capsule Compétences Psychosociales

Et si la conscience de soi était une compétence ? Selon l'OMS, avoir conscience de soi nous "aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres." OMS, 1993.

Dans cette formation, nous vous proposons de découvrir ce que recouvre la conscience et la connaissance de soi pour mieux comprendre ses ressentis, ses comportements et développer sa capacité d'action.

Programme

Définir les contours de la conscience de soi

- Identifier les composantes de la conscience de soi
- Identifier les impacts de la conscience de soi dans son quotidien

S'initier à l'introspection pour explorer la conscience de soi

- Reconnaître et nommer ses valeurs.
- Analyser les différentes dimensions de la conscience de soi à partir d'une situation

Pour qui ?

Toute personne souhaitant prendre conscience de ses ressources personnelles.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

Être capable de :

- Développer sa capacité à l'introspection
- Prendre conscience de ses modes de fonctionnement
- Développer sa capacité d'action en s'appuyant sur ses forces

3,5 heures

Distanciel

Découvrir de manière ludique l'impact d'une conscience de soi équilibrée

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront d'expérimenter les techniques de valorisation de l'autre.

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Développer la conscience de leurs qualités et talents
- Comprendre comment les autres les perçoivent
- Identifier les pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)

Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées