

# Posture et connaissance de soi

PRESENTIEL  
WORKSHOP



Lieu de la formation

Le Lamentin, Martinique

## Objectifs visés

Mieux se connaître pour gagner en efficacité.

### Programme de la formation

Être capable de :

Identifier ses forces, moteurs, valeurs et pistes de progression

Mieux se connaître pour gagner en efficacité

Identifier ses forces, moteurs, valeurs et pistes de progression

Développer ses capacités d'influence et son estime de soi

Créer des relations de confiance

Mieux se comprendre dans sa relation aux autres

### Méthode pédagogique

- Expérience collective, Echanges collaboratifs, Partage d'expérience
- Agilité, convivialité
- "Jeu" : "gamification" des groupes de travail ou comment traiter des sujets sérieux avec des techniques ludiques
- Animation bienveillante
- Jeux de Rôle, Expérimentation ludique
- Pédagogie orientée Résultats

### Validation

Attestation

### Les + de cette formation

- Apprentissage expérientiel
- Définition de votre plan personnel d'action
- Disponibilité optimisée
- Savoir être

### Pour qui ?

Dirigeants et tous collaborateurs


### Prérequis

Aucun

### Formateur

Valérie De Gryse

### Durée et tarifs

 4h  
soit 0,5 jours

 225 € HT par  
Personne

### Dates prévues

Démarrage le 3e mardi du mois

ADP05