

# Formation : Mieux se connaître pour développer son potentiel

Explorez vos ressources intérieures pour construire votre trajectoire professionnelle idéale

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. EFL

Prix : 1450 € H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Blended

Soyez à l'écoute de vos aspirations profondes et osez être vous-même. À l'aide d'approches créatives, interactives et concrètes, cette formation vous permettra de mieux vous connaître d'identifier vos forces et vos axes de progrès, et de renforcer votre confiance en vous. Vous disposerez alors des clés pour agir avec assurance, en accord avec vos valeurs et vos objectifs, dans vos relations tant personnelles que professionnelles.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins
- ✓ Développer son savoir-être et son aisance relationnelle
- ✓ Accroître son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress
- ✓ Renforcer son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité

## Public concerné

Toute personne souhaitant acquérir une connaissance de soi approfondie pour mieux progresser dans sa vie professionnelle et personnelle

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant acquérir une connaissance de soi approfondie pour mieux progresser dans sa vie professionnelle et personnelle

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Ateliers de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle de chaque participant
- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions de groupe et individuelles
- Élaboration d'une boîte à outils individuelle
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien

#### Compétences visées

- Reconnaître et distinguer les différents éléments constitutifs de sa personnalité, de ses comportements et de ses motivations
- Étudier ses expériences passées pour en comprendre les causes et les conséquences
- Porter un jugement sur ses forces, ses faiblesses, ses croyances limitantes et leur impact sur sa vie
- Élaborer une vision positive de soi et de son avenir

#### Activités pédagogiques

- Atelier : explorer de façon créative son identité profonde
- Exercices de réflexion : analyser ses expériences passées à travers des questions ouvertes
- Méditations : développer la conscience de soi et de ses ressentis
- Création de sa boîte à outils individuelle : ensemble d'outils (exercices, affirmations, techniques de relaxation, ritualisation) à utiliser au quotidien

#### Outils et méthodes

- Techniques de méditation
- Analyse transactionnelle
- Techniques de visualisation

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations

### Compétences visées

- Interpréter les comportements et les motivations des autres
- Exprimer ses pensées et ses émotions de manière claire et assertive
- Travailler en équipe et résoudre les conflits de manière constructive

### Activités pédagogiques

- Mises en situation théâtrale : simulation de situations de communication interpersonnelle
- Exercices : développement de l'écoute active et de l'empathie
- Ateliers : renforcement de la cohésion et de la confiance
- Enrichissement de sa boîte à outils individuelle

### Outils et méthodes

- Techniques d'écoute active

## 3 Recourir à ses émotions pour intensifier son développement

### Compétences visées

- Reconnaître et nommer ses émotions
- Réguler ses émotions et les exprimer de manière adaptée
- Exploiter ses émotions comme source d'énergie et de motivation
- Mettre en place des stratégies pour faire face au stress et aux émotions négatives

### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : exercices corporels et expression artistique
- Techniques de relaxation : pour la gestion du stress et des émotions
- Partage d'expériences : échange autour de l'expression des émotions
- Enrichissement de sa boîte à outils individuelle

### Outils et méthodes

- Techniques de relaxation (respiration, méditation)
- Méditation de pleine conscience

## 4 Renforcer ses capacités sensibles et créatives

### Compétences visées

- Développer ses sens et sa capacité à ressentir
- Créer de nouvelles idées et de nouvelles façons de voir les choses
- Oser essayer de nouvelles choses et sortir de sa zone de confort
- Mettre en œuvre ses idées de manière concrète

### Activités pédagogiques

- Ateliers créatifs : peinture, sculpture, musique...
- Exercices de visualisation : développement de l'imagination
- Expériences sensorielles : éveil des sens à travers différents stimuli
- Enrichissement de sa boîte à outils individuelle

### Outils et méthodes

- Techniques de relaxation guidée
- Techniques artistiques

## 5 Poursuivre son processus personnel d'adaptation sur le long terme

### Compétences visées

- Évaluer son parcours personnel et identifier les domaines à améliorer
- Définir des objectifs clairs et réalisables
- Construire un projet de vie cohérent et durable
- Maintenir sa motivation sur le long terme

### Activités pédagogiques

- Finalisation de sa boîte à outils individuelle
- Partage d'expériences et de ressources : échanges sur les expériences et les découvertes de chacun pour s'enrichir mutuellement

### Outils et méthodes

- Journal de bord et outils de planification

## Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning développement personnel](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 18 mai, 11 juin, 2 juil., 10 sep., 24 sep.,  
23 nov., 1 déc.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 18 mai, 2 juil., 10 sep., 23 nov.

**LILLE**  
2026: 18 mai, 23 nov.