



## SOFT SKILLS

### ATELIER : CONNAISSANCE DE SOI

#### OBJECTIFS

Identifier, reconnaître et définir ses propres compétences et celles des autres. Dire avec ses mots et illustrer ses propres qualités et savoir-faire. Relier ses différents centres d'intérêts, compétences vers un objectif. Synthétiser, raconter et se projeter dans l'avenir. Etablir un plan d'action.

Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation, les participants sauront

capables de trouver et de raconter leurs propres compétences & d'estimer, d'expliquer et d'utiliser leurs qualités  
s'adapter et mettre en œuvre leurs compétences et qualités  
examiner et rechercher ce qui leur convient  
produire, synthétiser un discours

#### CONTENU PÉDAGOGIQUE

**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

#### Organisation et thèmes abordés :

- › Alternance de travail individuel et en groupe tout au long de la formation
- › A la recherche de son IKIGAI « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue »
- › Quelques éléments théoriques sur la méthode IKIGAI
- › Présentation et travail sur les softs skills et les hards skills
- › Ce pourquoi vous êtes doué
- › Ce que vous aimez
- › Ce dont le monde a besoin
- › Ce pourquoi vous êtes payé
- › Apprendre à créer et dire son pitch suivant différentes occasions (30s, 1mn, 5mn)
- › Quelques notions de Psychologie Positive
- › Cas pratiques de psychologie positive

#### Coordonnées

CPE Lyon Formation Continue

41 rue Garibaldi – 69006 LYON

04.72.32.50.60



#### DURÉE

1 jour  
7 heures



#### SESSIONS

- 25 novembre 2024  
en présentiel à  
Lyon



#### FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

790 € HT



#### PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant approfondir sa connaissance de soi pour développer son potentiel relationnel et professionnel