



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

- 27 novembre 2026
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