



## Connaissance de soi



« *Connais-toi toi-même* ». Cette maxime bien connue de Socrate assigne à l'homme le devoir d'apprendre à se connaître. Se connaître, c'est prendre conscience de soi. Comprendre qui nous sommes réellement à travers nos blocages, nos valeurs, nos talents, nos besoins, nos émotions, nos qualités et nos défauts. La véritable connaissance de soi prend en compte l'être humain dans son entièreté. Se connaître soi-même permet de s'accomplir pleinement et de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres.

### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à se connaître
- Prendre conscience de ses blocages et les dépasser
- Apprendre à se réaliser pleinement



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Faire le point sur soi et clarifier sa vie

- Explorer son parcours et réaliser son bilan
- Faire le point sur ses 5 domaines de vie (personnel, couple, familial, social et professionnel)
- Connaître ses talents, ses valeurs, ses qualités, ses fiertés
- Rétablir des fondations fortes et clarifier ses objectifs

#### 2. Se confronter à soi et dépasser ses limites

- Identifier ses blocages
- Passer de la peur à l'action
- S'ouvrir à des évolutions

#### 3. Révéler ses forces et se réaliser

- Se connecter à son idéal
- Définir un projet de vie qui nous correspond
- Écrire le prochain chapitre de sa vie
- Réussir et se réaliser

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

#### Durée estimée

2h

#### Tarif

En E-learning  
190 € TTC

#### Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

#### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

#### Aller plus loin :

##### Voir formations

Affirmation de soi

Changement et transition

Communication assertive

Confiance en soi

Vivre une transition

Vivre ses émotions