



# PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Apprendre à se connaître

<b>PUBLIC CIBLE</b> Tout public	<b>PRÉ-REQUIS</b> Absence de pré-requis	<b>NIVEAU</b> Accès tous niveaux	<b>DURÉE ESTIMÉE</b> 5h40
------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être capable de transformer les perceptions relatives à l'idée de soi-même.
- Être capable d'identifier les croyances limitantes à l'origine des peurs.
- Être capable d'adopter une posture neutre ou moins réactive face à des stimulations extérieures habituelles.

## APTITUDES

## COMPETENCES

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- I. LA NATURE HUMAINE - 1h43
  - o A) Être humain
  - o B) La notion d'égalité
  - o C) Schéma directeur de l'être humain
  - o D) L'ego
  - o E) La personne
  - o F) Être un homme, être une femme
  - o G) La « mort » de la personne
  - o H) Les zones d'existence
  - o I) Vouloir se connaître par l'intellect
  - o J) Les désirs et les pensées
  - o K) Les extensions mentales
  - o L) Spontanéité de l'ego et authenticité



- • II . IDENTIFIER ET DÉPROGRAMMER LES PEURS ARCHÉTYPALES - 1h17
  - o o A) Les 3 peurs fondamentales o B) Les croyances entretenant la peur o C) La valeur donnée à l'opinion o D) La coexistence o E) Comprendre l'origine de la peur et de la colère o F) La colère o G) Patience et impatience o H) La peur de déplaire o I) La peur de se tromper o J) La peur de la mort
- • III . ÊTRE ET FAIRE - 0h38
  - o o A) Action et inaction o B) La différence entre vie et existence o C) Les notions d'échec et de réussite o D) La compétition
- • IV . LE RAPPORT À SOI ET AUX AUTRES 0h27
  - o o A) Le mental et sa grille de perception / évaluation / analyse o B) Prendre conscience de soi o C) Les relations o D) La tentation du repli identitaire
- • V . APPRENDRE L'AUTONOMIE DANS L'ÉVALUATION DE SES COMPÉTENCES, TALENTS ET APTITUDES - 1h01
  - o o A) développement personnel et connaissance de soi o B) La fonction de guide o C) Le but du guide o D) L'autonomie o E) La confiance en soi o F) Grandir en connaissance de soi o G) Pièges à éviter o H) Humilité et confiance en soi
- Date de la dernière mise à jour du programme : 08/10/2022

## **METHODES MOBILISEES**

FOAD plateforme LMS - module asynchrone Module e-learning type 2,2 sur l'échelle E2C Vidéos Auto-questionnements - Cahier de cours Communauté d'apprenants - Peer-to-peer learning

## **MOYENS TECHNIQUES**

FOAD - formation asynchrone à distance sur plateforme LMS Vidéos Formulaire en ligne Mur collaboratif Nécessite : un ordinateur ou une tablette par apprenant connexion internet type ADSL



## **MOYENS D'ENCADREMENT**

Plateforme LMS Agora Mur collaboratif Contact de l'équipe pédagogique : [contact@whatweare.com](mailto:contact@whatweare.com) Formateur : Gregory Mutombo (> lien vers le CV à copier dans votre navigateur : <https://whatweare.com/personnel/gregory-mutombo/>)

## **MODALITES D'EVALUATION**

Questionnaire en ligne

## **MODALITÉS D'ACCÈS ET ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPEES**

Formation intégralement en ligne sur la plateforme Agora. Inscription en ligne . Tarif : 160 euros Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Référent handicap : Dr Sandy Plouvier. >>> [contact@whatweare.com](mailto:contact@whatweare.com)

## **DÉLAI D'ACCÈS**

Débutez votre formation en ligne dès l'inscription. Vous recevez vos codes d'accès dès l'inscription en ligne. Vous pourrez consulter cette formation pendant 365 jours à partir de l'ouverture de votre session.

## **TAUX DE REUSSITE**

Temps moyen de la classe = 10h20

## **DEBOUCHES**



WHATWEARE  
286 chemin Lieut Aviateur Paul Gayraud - 83000 Toulon  
[contact@whatweare.com](mailto:contact@whatweare.com)  
Déclaration d'activité : 93830634483