



PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Apprendre à se connaître

PUBLIC CIBLE Tout public	PRÉ-REQUIS Absence de pré-requis	NIVEAU Accès tous niveaux	DURÉE ESTIMÉE 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 : 08/04/2021

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

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



Plateforme LMS Agora Mur collaboratif Contact de l'équipe pédagogique :
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 : 144 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

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