



# Connaissance et développement de soi

PROGRAMME COURT



ÉLIGIBLE  
CPF

*Sommes-nous pleinement lucides sur notre potentiel, nos talents et notre créativité ?  
Savons-nous les mettre en valeur ?*

*Il est parfois nécessaire d'initier un travail intime sur nous et notre rapport aux autres pour parvenir à nous développer, en sérénité et en puissance personnelle.*

## Objectifs

- Accéder à une plus grande conscience de soi
- Identifier et développer ses ressources personnelles
- Améliorer ses relations interpersonnelles
- Réguler des situations complexes
- Augmenter son assertivité et ses capacités d'expression

## Programme

### Temps d'inclusion, d'intégration

#### Phase 1 : Diagnostic, ouverture à soi

- Prendre conscience de soi dans toutes ses dimensions (tête, corps, cœur)
- Identifier ses émotions
- Connaître ses ressources personnelles

### Bilan à mi-parcours

#### Phase 2 : Expansion, croissance

- Développer sa présence
- Révéler son intelligence émotionnelle
- Accroître l'estime de soi et développer sa puissance personnelle

### Temps de déclusion, d'envoi

## Une approche globale

La personne est prise en compte dans son ensemble (tête, corps, cœur), une approche à la fois intellectuelle, corporelle et émotionnelle.

### Des méthodes actives et participatives

#### Ateliers expérimentiels

- Ancrages émotionnels, corporels et intellectuels sur des formats originaux
- Exercices d'application en individuel, binôme, petit et grand groupe
- Accompagnement intersessions : ateliers, séances individuelles et collectives
- Échanges en co-coaching, entre deux personnes choisies

#### Apports théoriques et scientifiques

#### Multi-disciplines

- L'intelligence émotionnelle
- Les neurosciences et la pleine présence
- La psychologie humaniste et positive
- L'art et l'expression corporelle

#### Journaling

- Poser : ses prises de conscience, acquis, petits pas, questions et étonnements

#### Évaluation

- Auto-évaluation / Certification

## Public visé

Ce parcours s'adresse à toute personne, quel que soit son rôle, son niveau de responsabilité, son organisation, ayant le désir de mieux se connaître, de (re)découvrir et révéler ses ressources pour évoluer et déployer sa pleine puissance.

## Responsable(s) pédagogique(s)

Carole Meyer-Plet

Directrice Formation Continue

Marc Chanourdie

Chef de projet

Durée : 9 jours dont 2 en distanciel

Dates 2023 : début des modules  
9 octobre

Lieu : École Centrale de Lyon

Prix : 3 800 €

Contact

Véronique Billat | Chef de projets et responsable commerciale

[contact.formation-continue@ec-lyon.fr](mailto:contact.formation-continue@ec-lyon.fr) | +33 (0)4 72 18 67 12

<https://leadershipinspirant.fr/formation-lds/>



ÉCOLE  
CENTRALE LYON

# Leadership & Soft Skills

*Nous accompagnons les individus, les équipes et les organisations dans leurs croissances et leurs transformations.*

*Nos actions reposent sur une veille permanente, des recherches scientifiques, des retours d'expérience et des innovations, de façon à fournir une réponse adaptée et contextualisée à des besoins individuels et collectifs.*

## Compétences spécifiques de l'École Centrale de Lyon



Ingénierie pédagogique avec une approche « learning by doing » - parcours expérientiels

Capacité à mixer plusieurs disciplines

Recherche autour des Sciences Humaines

Des programmes certifiants

Des parcours transformant avec un cheminement par petits pas

Un accompagnement individuel et collectif

## Les différents domaines de formations

- Le leadership
- La connaissance de soi
- La conscience de soi
- L'estime de soi
- L'intelligence émotionnelle
- Les valeurs, les besoins, les croyances
- Les forces et les talents
- L'élément humain
- Les neurosciences
- La pleine présence
- La psychologie positive
- La psychologie humaniste
- La communication assertive
- L'intelligence collective

## Nos experts

Nous animons et développons un réseau d'intervenants de haut niveau sur l'ensemble de ces domaines.

Chacune et chacun sont également praticiens sur leur propre domaine d'intervention. Elles et ils font l'objet d'une sélection et d'un suivi individuel continu.

Le feedback des apprenants, la qualité d'animation collective et de soutien individuel, ainsi que la coopération et la créativité font partie des critères de sélection.