

La connaissance de soi

Objectif

Savoir à la fois se connaître et se faire connaître à autrui. Faciliter sa présentation dans le monde professionnel, dans la recherche d'un emploi.

Intervention

Possibilité de réaliser la formation à distance par accès gratuit à la visioconférence. Formation en intra-entreprise ou en inter-entreprise, en groupe ou individuellement.

Public

Tout public.

Durée et lieu

Formation 2 jours - Paris - Province et étranger (devis sur demande)

Programme

1. connaissance de soi
 - * potentialités ASIE
 - * connaître ses propres motivations par la méthode SONCAS
 - * gestion du stress
 - * sophrologie

Utilisation de la méthode AIDA pour pouvoir:

2. rédiger un CV
3. rédiger une lettre de motivation
4. réussir l'entretien
 - * téléphonique: méthode CROC
 - * face à face



Outils et moyens pédagogiques

Travail en groupe sur le vécu des participants, études de cas, et exercices pratiques pour développer l'écoute active, avec mises en situation. Travail avec vidéo. Remise dossier et attestation de participation au stage.