

# Apprendre à mieux se connaître pour valoriser son potentiel

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

VAELIA MERIGNAC  
Carole COMBES  
05.16.50.80.00  
contact@vaelia.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(vé) non salarié(e)

### Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Aucun.

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

Apprendre à se connaître au travers de jeux et d'exercices à la fois individuel et collectif. Le groupe devient un support pour apprendre sur soi et développer son potentiel

## Contenu et modalités d'organisation

Apprendre à se connaître pour gagner en confiance en soi et valoriser son potentiel Oser agir, c'est obtenir ce qui est important pour soi. Savoir, ce n'est pas ce qui détermine l'action. La confiance en soi permet d'utiliser le potentiel issu du savoir. Ce qui détermine la qualité de notre vie ce n'est pas ce que l'on sait mais ce que l'on fait. La confiance en soi permet d'exploiter l'inexploité, de mettre en avant ce qui est important pour vous. Apprendre à se connaître en 7 étapes (Méthode APM : Amélioration Progressive de la Motivation et de la Confiance)  
Destination : fixation d'objectifs ce qui est important pour soi, comment l'obtenir en fonction d'objectifs définir le point d'arrivée, et le point de départ pour fixer les objectifs Organisation l'auto suggestion : se répéter qui on est, qui on veut être comment reliez qui vous êtes à la vie que vous voulez dépasser votre zone de confort Evaluation qui êtes-vous, qu'elles sont vos forces et vos valeurs qui font que vous êtes unique libérez votre potentiel ! Estimation l'estime de soi : combien je vaudrais ! ce qui déclenche l'estime de soi analyse du discours interne (ce que vous vous dites La gestion émotionnelle le sens des émotions créer de l'énergie/motivation Environnement se nourrir de chose qui nous stimule la magie de faire la différence les secrets de la communication Evolution la dynamique de croissance, la dynamique de l'apprentissage et la dynamique de l'échec

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00141042	du 15/02/2019 au 31/12/2021	L'Isle- d'Espagnac (16)	VAELIA ANGOULÊME		Non éligible	FPC
00141040	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Mérignac (33)	VAELIA MERIGNAC		Non éligible	FPC
00141041	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Limoges (87)	VAELIA LIMOGES		Non éligible	FPC
00141039	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Périgny (17)	VAELIA LA ROCHELLE		Non éligible	FPC