



Connaissance de soi

Se connaître vraiment, s’ouvrir et se connecter aux autres

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 € HT



1 FAIRE LE POINT SUR SOI

2 DÉPASSER SES LIMITES

3 RÉVÉLER SES FORCES

4 OSER LA FLEXIBILITÉ

5 INTERAGIR AVEC L’AUTRE

E ▶ START®
docendi.com



AVANT, JE M’ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



J’ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m’engage avec l’animateur sur l’atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j’évalue ma progression et constitue mon plan d’action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1

1^{ER} JOUR

Faire le point sur soi

Explorer son parcours

- ▶ Le journal de mes réussites
- ▶ La courbe de mes choix
- ✂ INNOV’ATOUT : Le storytelling de soi

Rétablir ses fondations fortes

- ▶ Ma boîte à valeurs
- ▶ Le pouvoir de mes perceptions
- ✂ TEST : Le jeu de la self-discovery



Validation : Faire son Life-Mapping

2

Dépasser ses limites

Identifier ses blocages

- ▶ Le cercle de mes croyances limitantes
- ▶ Les influenceurs externes
- ✂ INNOV’ATOUT : Mon auto-coaching anti-blocages

S’accepter et s’ouvrir aux autres

- ▶ Bienveillance et tolérance
- ▶ L’intelligence émotionnelle
- ✂ INSTANT’DÉCLIC : La stratégie émotions/intentions



Validation : Le guide de mon profil optimal

3

2^{ES} JOUR

Révéler ses forces

Rester soi-même face aux challenges

- ▶ Les « devoirs » Vs. les « vœux »
- ▶ Les 5 techniques du retour à soi
- ✂ OUTIL-CLÉ : Le recentrage personnel

Connecter à son idéal

- ▶ Mon bilan personnalisé
- ▶ Les prises à connaître
- ✂ OUTIL-CLÉ : Visualisez c’est gagné !



Validation : Trouver sa zone optimale

4

Oser la flexibilité

Se dépasser au quotidien

- ▶ Au-delà de ma zone de confort
- ▶ Les clés de l’adaptabilité choisie
- ✂ OUTIL-CLÉ : Les affirmations authentiques

Aborder sa vie avec flexibilité

- ▶ Mes opportunités de développement
- ▶ Mon carnet de bord sérénité
- ✂ INSTANT’DÉCLIC : Le tableau des décisions



Validation : Au-delà de mes limites

5

Interagir avec l’autre

Comprendre et accepter

- ▶ Le point sur les préférences
- ▶ Les perceptions projectives
- ✂ OUTIL-CLÉ : Le jeu de la compréhension

Se synchroniser pour mieux communiquer

- ▶ L’adaptation à l’autre
- ▶ La communication constructive
- ✂ OUTIL-CLÉ : Le dialogue optimal



Validation : Co-challenge
Je m’engage : mon plan d’action

Accessible à...

tous les collaborateurs de l’entreprise souhaitant mieux se connaître pour apprendre à s’ouvrir et mieux se connecter aux autres

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

FÉV.	MAI	SEPT.	NOV.
3	27	22	26
4	28	23	27

S’INSCRIRE

REF. 0260 C
Bulletin d’inscription p.133

☎ 01 53 20 44 90

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l’appli docendi
Prix : 1 410 € HT
Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH®
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J’accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m’inciter à réaliser mes engagements.