

## Connaissance de soi

<b>Ecole</b>	AvenirFormation
<b>Objectifs</b>	<p>A la fin du module, le participant sera capable de conduire une réflexion critique sur ses diverses expériences de collaboration, son attitude en situation professionnelle, son comportement en tant que cadre ou employé face à des situations changeantes et parfois difficiles. Il saura adapter attitudes et comportements, reconnaître et gérer ses émotions pour agir de façon adaptée.</p> <p>Le participant sera amené à une prise de conscience de sa situation actuelle tant au niveau privé que professionnel. Il sera ensuite en mesure d'analyser ses modes de fonctionnement en milieu professionnel pour améliorer ses relations et son efficacité dans l'organisation et la gestion du travail.</p>
<b>Public cible</b>	Personne intéressée ou concernée par son propre fonctionnement dans un cadre professionnel, ou candidat au Certificat ASFC en Leadership qui désire se présenter à l'examen du module concerné.
<b>Conditions d'admission</b>	-
<b>Contenu</b>	<p>Le cours est basé sur un nombre important d'exercices et de travaux personnels ou de groupes qui font apparaître les attitudes et les comportements habituels et permettent l'analyse. Les domaines suivants sont notamment étudiés :</p> <p>valeurs, motivations et objectifs personnels, image de soi et image d'autrui ;</p> <p>points forts et faibles, renforcement et amélioration, aptitude aux responsabilités, amélioration du comportement décisionnel ;</p> <p>interdépendance entre vie professionnelle et vie privée ;</p> <p>mesures individuelles pour la maîtrise du stress.</p>
<b>Durée</b>	4 journées
<b>Lieu</b>	Ecole professionnelle commerciale - Avenir 33 - Delémont
<b>Examen</b>	Examen écrit
<b>Coût</b>	800 CHF
<b>Titre</b>	Attestation
<b>Site Internet</b>	<a href="http://www.avenirformation.ch">http://www.avenirformation.ch</a>

**Type d'étude**            En Emploi