

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Connaissance de soi

### OBJECTIFS

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Mettre en avant ses atouts

### PUBLIC

Tout public

### PROGRAMME

#### 1- Découvrir sa personnalité avec l'ennéagramme

- Les neuf personnalités et les motivations sous-jacentes
- Ses valeurs, croyances et représentations
- Identifier ses propres comportements au travers de l'outil

#### 2- Découvrir son image

- Celle que l'on pense renvoyer
- Celle perçue par les autres
- Mettre en avant ses qualités

#### 3- Découvrir ses besoins

- Personnels
- Professionnels
- Identifier les besoins des autres

#### 4- Découvrir ses leviers de motivation

- Ce qui freine
- Ce qui nous fait avancer
- Les techniques pour se motiver au quotidien

#### 5- Découvrir ses capacités

- Comportementales
- Professionnelles
- Ses potentialités

### TOUTES LES SESSIONS