



# Se comprendre pour agir juste

## Objectif

Mieux se connaître pour agir avec efficacité et cohérence.  
Obtenir un auto-portrait précis, pertinent et unique de chacun.  
Aligner nos comportements sur nos valeurs et croyances pour gagner en pertinence et en puissance dans chacune de nos actions.

## Principe

S'observer à travers 5 outils de ressources humaines afin d'identifier nos valeurs, nos croyances et nos scénarios de vie, et enfin nos comportements.  
Découvrir quelles sont les ressources que nous utilisons selon sept niveaux de stress.

## Déroulement

La session est une application personnelle de la démarche heuristique (connaissance de soi).  
Chaque étape fait l'objet d'une animation spécifique. Au terme de la session, chaque participant a les moyens d'élaborer une stratégie de réussite personnelle.

## Durée

2 jours

## Pré-requis

Sans être indispensable, la pratique de la Carte Heuristique est facilitante pour profiter pleinement de cette session.



FLB Consultants  
45 rue Félix Faure  
95880 Enghien les Bains

T 01 39 64 17 86  
[flb@heuristique.net](mailto:flb@heuristique.net)

N° Siret 339 977 49800023

Organisme de Formation  
N° 11950430195

Code APE 804C

N° TVA intracommunautaire  
FR10339977498

En collaboration avec

**Com4**

Outils et  
Méthodes RH

Se comprendre pour agir juste

# Se comprendre pour agir juste

## Programme

Partie	durée	Contenu	Outils / Méthodes
<b>JOUR 1</b>			
Introduction	1h	Présentations Auto découverte du plan du stage	Heuristique
1. Valeurs	1h30	<i>Valeurs</i> , définition Choix individuel des « valeurs vécues » Validation par le vécu personnel Hiérarchisation	Grille de choix et de hiérarchisation <i>Worrywillie</i>
2. Croyances	1h	Déterminer ses scénarios personnels de vie	QCM Analyse transactionnelle
Synthèse de la journée	1h	Créer les liens, regrouper, unifier, créer le lien au vécu	Heuristique
<b>JOUR 2</b>			
3. Adaptation au stress	2h30	Observer l'évolution des comportements et l'évolution des ressources mobilisées face au stress	Modèle et questionnaire <i>Xtrem7</i> (ressource : analyse transactionnelle)
4. Gestion des rapports de forces	1h30	Situer ses positions préférentielles dans le rapport à l'autre	Questionnaire Assertivité
6. Synthèse globale	1h30	Carte de synthèse, Stratégie de réussite. Evaluation	Heuristique