



# DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

**DOMAINE :** Développement personnel

**PUBLIC :** Tout public - Maximum 10 personnes

## **OBJECTIFS :**

- Bien-être physique et psychique
- Insertion sociale ou socioprofessionnelle
- Épanouissement personnel

## **COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES :**

- Connaître les compétences psychosociales et leur utilité
- Faire un bilan personnel de vos CPS
- Apprendre à renforcer ou développer vos CPS par vous-même

## **PROGRAMME :**

Théorie sur les CPS

- Origine
- Utilité

Exercice collectif

- Élaborer des pistes pour développer les différentes CPS

Exercice individuel

- Bilan personnalisé
- Plan d'action pour développer vos CPS

## **MÉTHODE :**

- Formation basée sur les compétences et connaissances du groupe, enrichies par des apports théoriques, indispensables à la compréhension des CPS.
- Utilisation de la synergie du groupe pour trouver des pistes d'action afin de maintenir ou développer les différentes CPS
- Evaluation personnelle pour chaque compétence
- Initiation à l'auto-coaching afin de développer les compétences nécessaires

**DURÉE:** 3h00

**TARIF :** 290€ HT