



COMPÉTENCE : CONCISION DE SOI CPIP





COMPÉTENCE : CONSCIENCE DE SOI

1) **Scop** – L'objectif de ce sujet est d'aider les travailleurs mais aussi les personnes d'un large éventail d'entreprises et d'institutions à prendre conscience de l'importance majeure que revêt la conscience de soi, tant sur le plan personnel que professionnel. La conscience de soi est essentielle au développement personnel et professionnel, car elle a un impact positif sur la façon dont nous interagissons avec les autres et naviguons dans la vie.

2) Objectifs

- Comprendre le concept de conscience de soi et son utilité pour exprimer ses émotions
- Connaître les techniques clés pour réagir plus efficacement aux situations émotionnelles et prévenir les actions impulsives
- Construire des relations saines basées sur la confiance et la compréhension.

3) Contenu

- ❖ Définition (mise à jour) de la conscience de soi : Apprenez à définir efficacement la conscience de soi
- ❖ Trois sous-domaines clés de la conscience de soi : Distinguer trois sous-domaines du développement de la conscience de soi
- ❖ Conscience de soi en milieu de travail (aujourd'hui) : Se familiariser avec les méthodes de conscience de soi



COMPÉTENCE : CONSCIENCE DE SOI



BOOST
TRAIN & RETAIN



Qu'est-ce que la conscience de soi dans l'environnement de travail et dans la société d'aujourd'hui ?

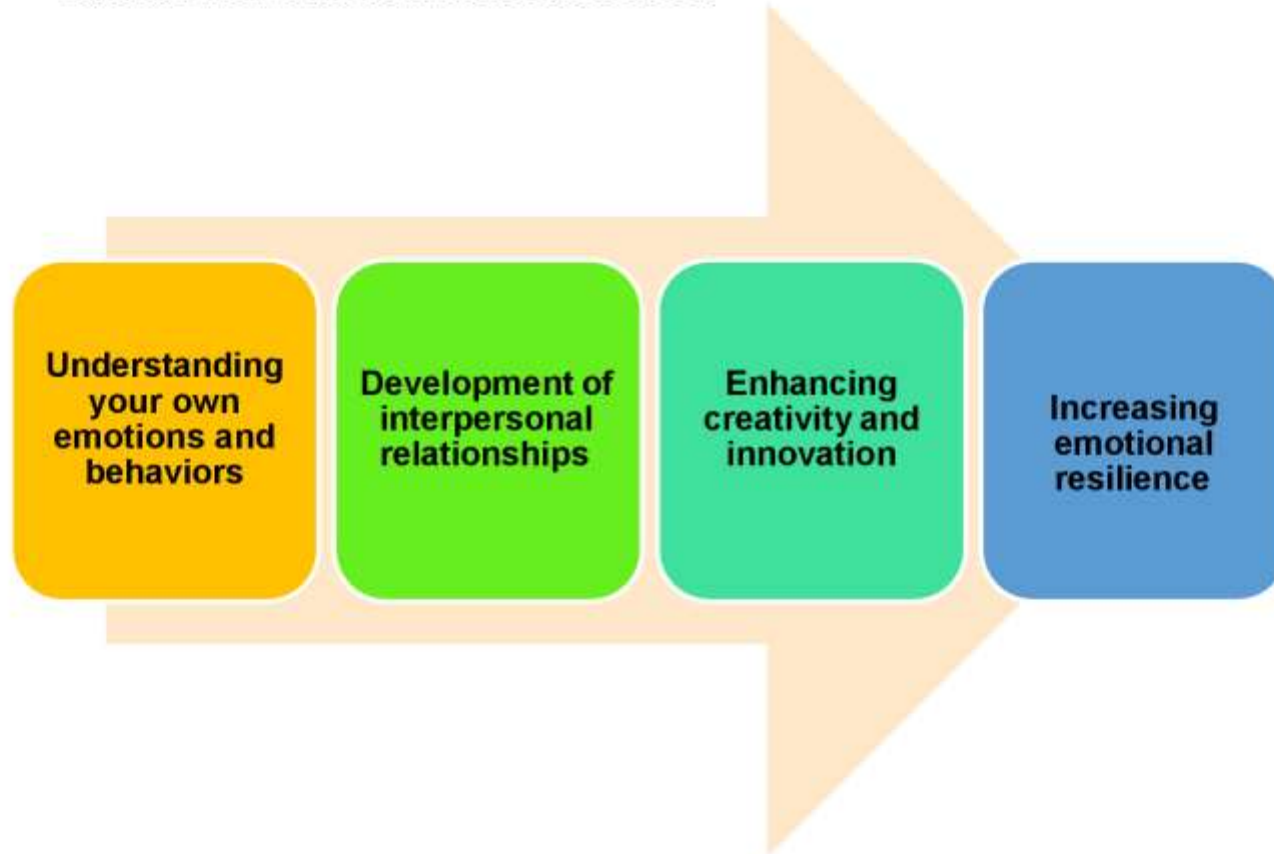
La conscience de soi vous permet de comprendre et de reconnaître vos émotions, comment elles vous affectent et comment elles influencent votre comportement. Ainsi, vous pouvez réagir plus efficacement aux situations émotionnelles et prévenir les réactions impulsives ou négatives. Les travailleurs conscients d'eux-mêmes sont plus à même de gérer les conflits et de trouver des solutions constructives car ils comprennent le point de vue des autres et reconnaissent leurs propres erreurs.

COMPÉTENCE : CONCISION DE SOI

Facteurs motivants de la conscience de soi



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



COMPÉTENCE : CONCISION DE SOI



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Sous-domaine clé 1 de la conscience de soi

Conscience émotionnelle

Ce sous-domaine fait référence à la capacité de reconnaître et de comprendre ses propres émotions et d'identifier comment elles influencent son comportement et ses décisions. Cela inclut également la capacité de gérer efficacement vos émotions, notamment sur le lieu de travail.



COMPÉTENCE : CONCISION DE SOI

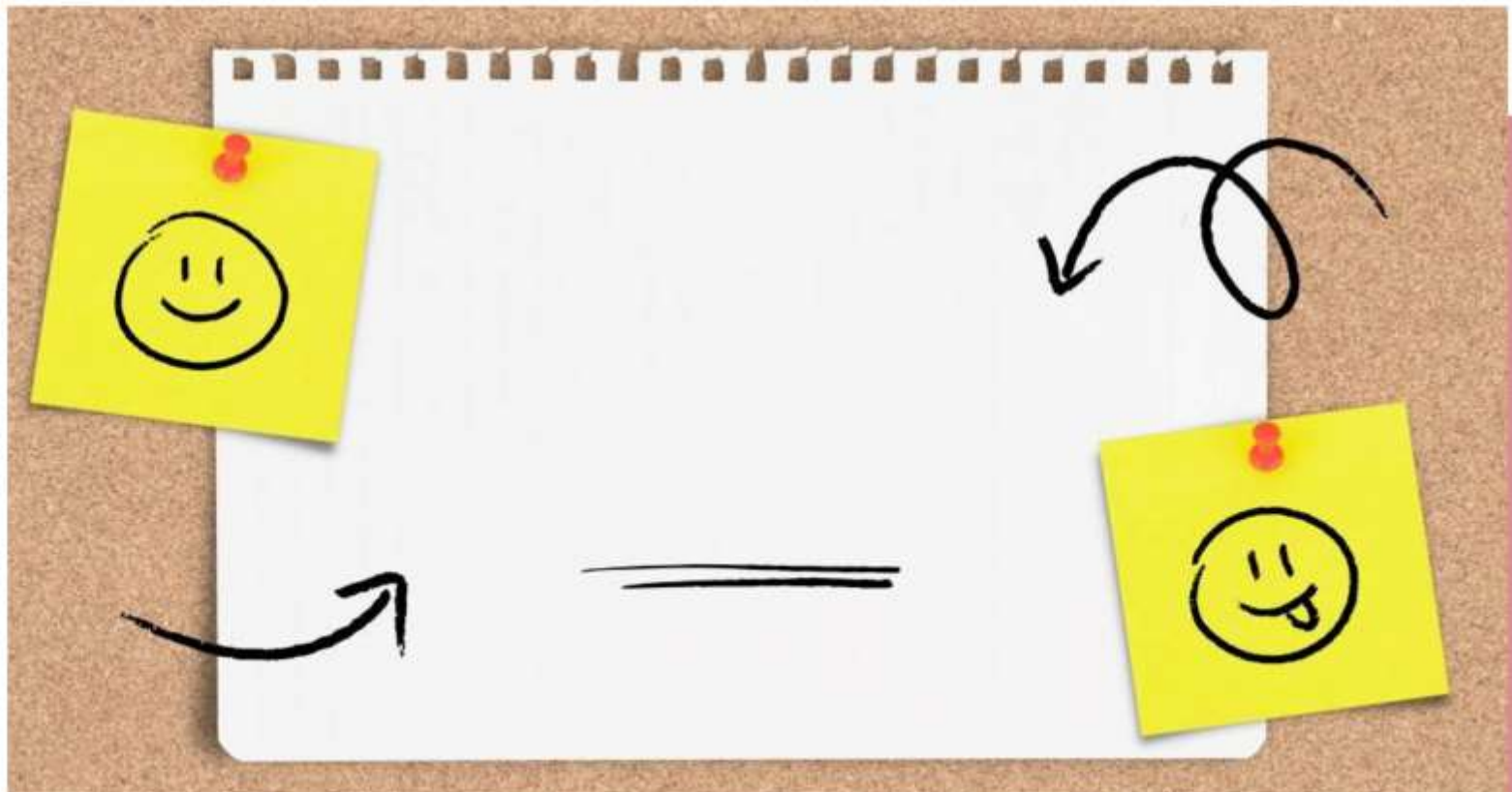
Sous-domaine clé 2 de la conscience de soi

Conscience des valeurs et des priorités

Cela implique de connaître vos valeurs personnelles, vos principes et vos objectifs dans votre vie. Comprendre ces aspects vous aide à prendre des décisions alignées sur ce qui est important pour vous et à rester authentique dans vos relations.



BOOST
TRAIN & RETAIN



COMPÉTENCE : CONCISION DE SOI

Sous-domaine clé 3 de la conscience de soi

Conscience des pensées et des croyances

Ici, la conscience de soi implique de comprendre vos pensées, vos croyances et vos préjugés. Il est important de comprendre comment ces éléments façonnent votre perception du monde et comment ils affectent vos relations avec les autres.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

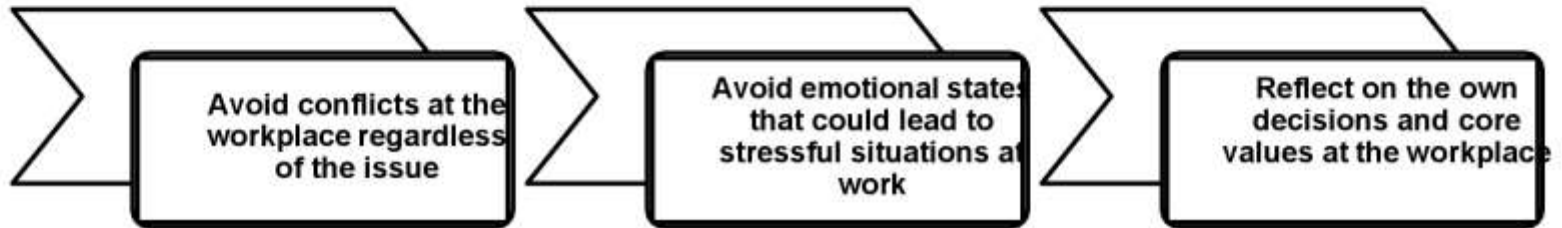


COMPÉTENCE : CONCISION DE SOI



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Selon des études récentes, un travailleur ayant une bonne capacité de conscience de soi peut :



SKILL: SELF-AWARENESS



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Souviens -toi!

La conscience de soi est :

Une façon de reconnaître vos propres compétences, talents et capacités, ainsi que vos limites et les domaines où vous devez vous améliorer !





Funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

