

# Nouveaux regards grâce à la Méta®

Programme générique en date du 12 juin 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

<b>Présentation générale</b>	<p>Mieux se connaître. Poser un regard non jugeant sur soi. Gagner en aisance avec son corps et avec soi-même... Nombre d'entrepreneur-es et de professionnel-les sont en quête d'<b>alignement entre leurs pratiques professionnelles avec leurs valeurs et qualités personnelles</b>.</p> <p>Pour y arriver, un travail préalable de déconstruction est généralement nécessaire pour nettoyer ses filtres de perception, et pacifier sa relation à soi-même et aux autres.</p> <p>Cette formation se veut une mise en jambes, telle <b>une première étape sur ce chemin de connaissance de soi et d'alignement. Pour faire un pas vers plus de confort avec soi-même, en tant que personne et professionnel-e.</b></p> <p>La Méta® est un outil de connaissance de soi faisant le pont entre l'apparence physique, la personnalité et les fonctionnements naturels (comportements, appétences, raisonnement intellectuel...). Ce qui en fait un allié précieux et original en période de questionnement ou repositionnement professionnels.</p>
<b>Pré-requis</b>	Être prêt-e à et disponible pour s'impliquer dans un parcours engageant. Les pré-requis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un questionnaire d'auto-positionnement.
<b>Objectifs généraux</b>	--
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b>	<p>A l'issue de la formation, les participant-es seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Repérer de façon autonome les caractéristiques des éléments qui leur correspondent selon la composante Méta® ciblée (couleurs, matières, styles) pendant la formation</li><li>Nommer au moins 2 qualités personnelles associées à la composante Méta® ciblée et mobilisables dans leur vie professionnelle</li></ul>
<b>Public concerné</b>	Toute personne engagé-e dans une démarche active d'alignement, en particulier dans sa posture et sa pratique professionnelles
<b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>	Pour toute information ou inscription, merci de bien vouloir contacter la formatrice.
<b>Méthodes mobilisées</b>	<p>La formatrice s'appuiera sur une pédagogie participative incluant les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Apports théoriques</li><li>Autodiagnostic et mini-assessments</li><li>Outils de l'intelligence collective, retours d'expérience</li><li>Exercices pratiques, mises en situation</li></ul>
<b>Modalités d'organisation</b>	<p>1 séminaire en présentiel d'une durée de 3h30</p> <p>Groupe de 4 personnes</p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	La progression des participant-es sera évaluée tout au long de la formation grâce à des mises en situation pratiques.
<b>Accessibilité des personnes en situation de handicap</b>	Une équipe de référent-es Handicap se tient à disposition pour recueillir tout besoin spécifique. Une solution de compensation est définie et mise en place en lien avec le formateur, la personne concernée. Pour contacter l'équipe de référent-es Handicap : <a href="mailto:handicap@opteos.fr">handicap@opteos.fr</a> .
<b>Tarif indicatif</b>	<p>200,00 €</p> <p>57,14 € de l'heure</p> <p>Cette prestation de formation est exonérée de TVA conformément à l'article 261 du CGI Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe</p>
<b>Durée</b>	3 heures

## Intervenant(e)



### Christèle Rosinet

Consultante RH & Evolution professionnelle

Ancienne RH au sein de PME, je suis convaincue que le monde du travail peut être un magnifique terrain de jeu au service du développement durable des organisations et des humains-es.

C'est pourquoi j'ai à cœur d'œuvrer aux côtés de celles et ceux qui souhaitent créer ces nouvelles réalités. Pour cela, j'accompagne les leaders engagé-es vers plus d'efficacité, d'autonomie et d'alignement dans la pratique du rôle RH qu'ils assurent.

#### Qui je suis ?

Ouverte, à l'écoute, pédagogue, déterminée, chaleureuse, exigeante, débrouillarde, curieuse. Adeptes du "fait maison", dans tout ce que je fais.

Les valeurs qui sont à la base de ma démarche :

Plaisir

Engagement

Responsabilité

Simplicité

Transparence

#### En quoi je peux vous aider ?

J'interviens auprès de toute personne ayant un rôle de direction ou de coordination pour une structure de moins de 100 salarié-es/freelances/contributeur-trices, qui :

? N'ont pas (encore) de RH à temps plein,

? Souhaiteraient être conseillé-es et accompagné-es dans leurs prises de décision RH

? Sont ouvert-es à et curieux-ses des modèles et méthodes innovants, alternatifs

Je vous aide à :

? Gagner en clarté, autonomie et agilité dans votre pratique RH

? Structurer le volet RH de votre activité sans créer une usine à gaz ni renier vos valeurs

?? Poser les bases d'un leadership qui vous ressemble

? Rendre votre pratique pérenne et efficiente, par voie de conséquence

#### Mon périmètre d'intervention

Mise en place de la fonction RH. Outillage & professionnalisation RH

Diagnostic humain / organisationnel

Entretiens professionnels

Bilan de compétences (bientôt). Formation

Au plaisir d'échanger avec vous !

## Contenus

Le programme de la formation s'articule autour de 5 grandes séquences :

1. Introduction - brise glace, présentation du programme
2. A la rencontre de la Méta® - apports théoriques et échanges, choix d'une composante Méta® pour application pratique
3. Le regard Méta® - temps de pratique en autonomie et en plénière (avec l'appui de la formatrice), pour s'approprier l'outil Méta®. Travail centré sur la composante Méta® sélectionnée par chaque participant-e
4. Un pas vers soi - temps de recul et mise en perspective (individuel), partages et échanges en groupe
5. Clôture - bilan de la formation, évaluation à chaud