



Atelier de formation

Mieux se connaître pour initier le changement



Se connaître soi-même est un élément essentiel pour se construire une carrière réussie et mener une vie épanouissante. Comprendre vos points forts, vos points faibles, vos valeurs et vos convictions vous aide à vous fixer des objectifs réalisables et à prendre des décisions qui vous rapprochent de leur réalisation.

Ce programme de formation interactif est spécialement conçu pour les boursiers du programme BCDI 2030. Au cours de cinq ateliers de formation en ligne de deux heures chacun (disponibles en français et en anglais), alliant théorie, exercices individuels et discussions de groupe, vous pourrez :

- **Découvrir** l'image que vous avez de vous-même, votre personnalité et vos valeurs.
- **Comprendre** l'importance et l'impact des émotions.
- **Identifier** votre style de communication et la manière dont il façonne vos interactions avec les autres.
- **Apprendre** à gérer le changement avec confiance et à le considérer comme une opportunité de développement personnel.
- **Explorer** le concept d'autonomie et découvrez comment il peut vous donner les moyens de devenir un leader et un acteur du changement.

Pourquoi participer ?



Apprenez à mieux vous connaître et à comprendre ce qui vous motive.



Identifiez vos valeurs fondamentales, vos centres d'intérêt, vos points forts et vos axes d'amélioration.



Fixez-vous des objectifs réalisables qui reflètent vos valeurs et vos aspirations.



Élaborez des stratégies concrètes pour vous aider à concrétiser vos objectifs.

Rendez-vous sur [ConnectI](#), la plateforme des boursières du BCDI 2030 pour découvrir la dates des prochaines sessions et vous inscrire.

Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter info@BCDI2030.ca.

