

# TROUVER SON CHEMIN DANS UN ENVIRONNEMENT INCERTAIN

**Les points forts de la formation :** la formation se fait en individuel ou en petits groupes et permet un accompagnement individualisé. Chaque participant fait un bilan sur sa situation personnelle et professionnelle actuelle, retrace son parcours professionnel, afin d'envisager la prochaine étape.

*Dans un monde en constante mutation, les transitions deviennent plus fréquentes, créant une perte de repères ; les modèles de réussite évoluent. Dans ce contexte incertain, il peut être difficile de faire des choix, de se projeter ou de retrouver du sens dans ce que l'on fait. Un bilan de compétence ne suffit pas toujours à retrouver le désir de se ré engager professionnellement.*

*Certains se sentent bloqués, démotivés, en décalage avec leurs aspirations profondes, blessés par leur environnement professionnel... Cette formation propose un espace de recul, d'écoute et d'exploration pour permettre à chacun de clarifier où il en est, de mieux comprendre ses propres ressources et envies, et d'envisager des pistes concrètes et alignées avec soi. Elle répond à un besoin fondamental : se reconnecter à son potentiel pour avancer avec plus de conscience, de confiance et d'autonomie dans un environnement complexe.*

## Objectifs :

- Réaliser un bilan personnel et professionnel structuré
- Identifier ses compétences, qualités et aspirations, son potentiel
- Clarifier ses objectifs et renforcer sa posture dans un contexte incertain

## A qui s'adresse cette formation ?

Toute personne en réflexion ou en transition professionnelle (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...).

## Pré-requis :

Aucun prérequis spécifique. Motivation pour un travail introspectif indispensable.

## Modalités pratiques :

Cette formation se déroule sur trois jours (horaires définis selon le nombre de participants pouvant aller jusqu'à 8 maximum) puis trois séquences optionnelle à distance d'une heure à un mois d'intervalle ; dans un lieu que nous vous proposons (tous nos lieux de formation sont aux normes PMR. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des besoins spécifiques.)

## Coût :

Coût variable selon les options choisies. Se référer à notre grille tarifaire.

### **Moyens pédagogiques :**

Pendant le stage, un accompagnement individualisé permet une exploration approfondie des étapes clefs du parcours personnel et professionnel, en s'appuyant sur un travail autour d'images mentales. L'alternance de temps d'expérimentations, d'explorations, d'écriture sur un support personnalisé, de partages d'expériences permet de se connecter à ses ressources et ses désirs profonds. Les trois séquences à distance ou en présentiel selon les possibilités, à intervalle d'un mois, permettent de soutenir le mouvement enclenché pendant la formation.

## **SUIVI ET EVALUATIONS**

### **Moyens de suivi de la réalisation de la formation :**

Le contrôle de l'assiduité des stagiaires est assuré par la signature par atelier de la feuille d'émargement. A l'issue de la formation, les participants attestent de leur présence par la signature d'une attestation de fin de formation et d'une attestation d'assiduité.

### **Moyens d'évaluation de la formation :**

Un premier contact téléphonique permet de vérifier la pertinence de la participation à ce stage. À la suite de l'inscription, les participants reçoivent un questionnaire qui permet une première mise au travail et l'élaboration d'attentes réalistes. Tout au long de la formation ils sont amenés à ré exprimer leurs attentes et faire le point par rapport aux thèmes évoqués.

Les rendez-vous mensuels sont l'occasion de vérifier l'intégration des acquis. A l'issue de la formation, les participants sont invités à remplir une fiche d'évaluation à chaud de la formation ainsi qu'une évaluation des acquis.

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

### **Exploration de la situation actuelle :**

- Mise en mots des difficultés rencontrées dans la situation actuelle
- Prise de conscience des mécanismes de résistance mis en oeuvre pour faire face
- Évaluation des risques physique, émotionnel, psychologique pour la personne

### **Parcours personnel et professionnel :**

- Retracer les étapes clefs de son parcours
- Déceler les ressources et les pièges sur ce parcours
- Apprivoiser ses peurs, soigner ses blessures

### **Clarifier et redonner du sens à son engagement :**

- Repérer les motivations profondes, les leviers internes et les potentiels non utilisés
- Exploration de ses aspirations et de son mouvement profond
- Exploration des envies et projets possibles