



Les 7 étapes

1. **OBJECTIFS** : définition + KPI
2. **PARCOURS** : Explorer son histoire
3. **FORCES ET VALEURS** : Se reconnecter à soi
4. **CURSEURS** : Identifier ce qui est important
5. **DÉFIS ET BLOCAGES** : Faire sauter les verrous, croyances limitantes
6. **PROJET** : Définir le projet, le plan, les actions à mener et ancrer!
7. **BILAN**

Outils et méthodologie

- ✓ Process Com
- ✓ Métaphores, images, photolangage
- ✓ Analyse Transactionnelle
- ✓ Etat du moi, Position de vie
- ✓ Techniques d'ancrage, Drivers
- ✓ RPBD, 3P, DESC, GROW
- ✓ Cycle de l'autonomie & du changement
- ✓ Niveaux logiques de Dilts
- ✓ Croyances et valeurs...

Objectifs

- ✓ Assumer sa puissance
- ✓ Résoudre une **difficulté récurrente** ou ponctuelle
- ✓ Mieux **vivre ses émotions**
- ✓ **Savoir dire non** aux autres pour se dire oui à soi
- ✓ Traiter un **syndrome de l'imposteur**
- ✓ Identifier sa **prochaine étape de vie**: Se développer et **accélérer sa carrière**



Modalités

7 étapes

Durée totale de l'accompagnement :
6 mois

Durée d'une session :
1h30 à 2h

RDV en Présentiel
ou Visio



Pour qui ?

- Salarié.e
- Indépendant.e
- Demandeur.se d'emploi

