



↔ Que va-t-on faire ?

- 1 → Repartir de l'ensemble de vos expériences et aspirations pour le futur
- 2 → Définir un projet professionnel qui vous correspond
- 3 → Identifier les premières actions à mettre en œuvre

Bénéfices

- ✓ Mieux se connaître, assumer sa puissance
 - ✓ Renforcer la confiance en soi,
 - ✓ Mieux vivre ses émotions,
 - ✓ Savoir dire non aux autres pour se dire oui à soi,
 - ✓ Traiter un Syndrome de l'Imposteur,
 - ✓ Retrouver du sens,
 - ✓ Clarifier ses envies,
 - ✓ Définir un plan d'action,
 - ✓ Se mettre en mouvement !
- **Se développer et accélérer sa carrière.**

Objectifs

- o **Faire un point** sur l'ensemble de son parcours professionnel et identifier **sa prochaine étape** de vie.
- o Identifier un **défi professionnel récurrent** et trouver une approche pour le **surmonter**.
- o Cibler les éléments de motivation professionnelle et les valeurs intrinsèques pour définir **un projet** qui respecte son **écologie personnelle**.
- o Définir les prochaines étapes et actions à mettre en œuvre en lien avec le **projet professionnel construit**.



Modalités

8 RDV

Durée d'une session
1h30 à 2h

**RDV en Présentiel
ou Visio**

**E-learning
5h en autonomie**



Durée totale de
l'accompagnement :
3 à 7 mois

Délai d'accès :
15 jours



2990€

2 890 € finançables via le CPF
reste à charge **103,2€**



Hélène WENDLING - Coach certifiée PCC
contact@helenewendling.com - 06 86 76 37 78



www.helenewendling.com





Les 8 étapes

I L'engagement

1. **OBJECTIFS** Clarifier les enjeux & les objectifs 1h30

II L'investigation

2. **PARCOURS** : Explorer son histoire 2h
3. **FORCES ET VALEURS** : Se reconnecter à soi 1h30
4. **COMPÉTENCES ET APPÉTENCES** : S'écouter 1h30
5. **CURSEURS** : Identifier ce qui est important 1h30
6. **DÉFIS ET BLOCAGES** : Faire sauter les verrous, croyances limitantes 1h30

Travail personnel 5h
via des modules digitalisés
exercices, test, évaluations...

III La Conclusion

7. **PROJET** : Définir le projet, le plan & les actions à mener, faire le 1^{er} petit pas 1h30
8. **BILAN** : Partage de la Synthèse 2h



Qui suis-je ?

25 ans d'expérience dans les RH, notamment en tant que **DRH@Puma**, j'ai également une formation de coach (certification PCC) et une spécialisation dans le **Syndrome de l'Imposteur**.

J'ai une affinité naturelle avec les **neuroatypiques** (HP, TDAH, Autisme, Dys..)

Ce que je sais être : directe, efficace, bienveillante et un brin magicienne !

Ce que je sais faire : **accompagner les individus pour aller là où ils veulent et pas là où il faut.**



Pour qui ?

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



Outils et méthodologie

- ✓ Cycle de l'autonomie & du changement
- ✓ Etat du moi, Position de vie, Drivers
- ✓ Métaphores, images, photolangage
- ✓ Analyse Transactionnelle,
- ✓ Croyances et valeurs...Techniques d'ancrage,
- ✓ Exercices et tests en ligne,
- ✓ Vidéos,
- ✓ Bibliographie,
- ✓ Fiches Pratiques,
- ✓ Centre de Ressources...

