



↔ Que va-t-on faire ?

Construire un projet professionnel solide, aligné et durable

- ✓ Repartir de l'ensemble de ton parcours professionnel et personnel
- ✓ Analyser en profondeur tes expériences, compétences et aspirations
- ✓ Clarifier ce qui fait sens pour toi aujourd'hui et pour la suite
- ✓ Définir un projet professionnel aligné et durable
- ✓ Construire un plan d'action structuré

📋 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 !

🎯 Objectifs

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

Modalités

8 RDV / 13 heures

Durée d'une session
1h30 à 2h

E-learning

5h en autonomie



Durée totale de l'accompagnement :

4 à 9 mois

Délai d'accès :

15 jours



Jusqu'à 1 600€ via le CPF

▪ présentiel / hybride

2990€

(reste à charge 1390€)

▪ 100% digital

2 585€

(reste à charge 985 €)





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 1 à 5h
via des modules digitalisés
exercices, tests, 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
- ✓ État 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...

