

AF - Mon projet Professionnel

Tu es dans une période où tu te poses des questions sur ta vie professionnelle, tu souhaites retrouver de la motivation en réfléchissant à un projet professionnel en adéquation avec tes désirs, tes valeurs, tes compétences et talents.

Nous te proposons un temps de coaching pour regarder tes compétences en lien avec ce qui te donne vie, tes motivations, tes objectifs, pour définir un projet professionnel en cohérence entre ce que tu es et ce que tu fais professionnellement.

Durée: 28.00 heures (4.00 jours)

Profils des stagiaires

- La formation s'adresse à toute personne salariée, de tout secteur professionnel, ou demandeur d'emploi qui : -
Souhaite donner une nouvelle orientation à sa vie professionnelle ou prendre une responsabilité supplémentaire ;
- Ressent une baisse de motivation ou un sentiment de décalage, de frustration ou de lassitude dans sa vie professionnelle.

Prérequis

- aucun

Objectifs pédagogiques

- Explorer ses motivations profondes ;
- Identifier ses forces et compétences professionnelles ;
- Clarifier ses modes de fonctionnement personnel et interpersonnel privilégiés, ses zones de blocage dans son parcours professionnel ;
- Développer une plus grande lucidité pour faire des choix professionnels en accord avec ses motivations ;
- Concrétiser ses motivations profondes dans son activité professionnelle ;
- Décider et construire sur ces bases un plan d'action viable et concret.

Contenu de la formation

- Jour 1 : Mesurer le parcours effectué et l'aujourd'hui professionnel. Mesurer les compétences, les mécanismes de choix. Mon tableau de bord personnel, les prises de décisions, les pépites, les ressources.
- Jour 2 : Clarifier ses aspirations profondes, sa recherche de sens, ses valeurs. Elaborer sa vision professionnelle. Travail de confiance en soi.

- Jour 3 : Mon projet professionnel et mon plan d'action : identifier les étapes à franchir, repérer les compétences acquises et celles à développer.
- Intersession : travail personnel.
- Jour 4 : Evaluation du plan d'action et confirmation en co-développement.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Sandra Gewinner (formatrice) et son équipe

Moyens pédagogiques et techniques

- Prise en compte des spécificités des stagiaires pour une personnalisation du parcours
- La formation alterne des apports, des temps de réflexion individuelle et en sous-groupes, des exercices de mise en situation et des temps avec des personnes ressources ;
- 2 petites séquences nature (jardinage ou randonnée) viennent appuyer le discernement ;
- Co-développement.
- témoignages

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Questions orales et écrits
- Formulaire d'évaluation
- Certification de réalisation