



FAIRE COÏNCIDER SES VALEURS AVEC UN RENOUEAU PROFESSIONNEL

Formation en distanciel

LE PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Les employés, les responsables.

LES PRÉREQUIS

Sur volontariat.

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Se recentrer grâce au fil d'Ariane (passé, présent, avenir).
- Gagner en discernement vis-à-vis de la situation par le diagnostic et l'analyse.
- Identifier ses 3 relations avec le temps (le contexte, les autres, soi).
- Gagner en efficacité et en clarté par l'organisation et le partage de ses observations sous forme de carte heuristique (Tony Buzan).
- Se projeter sereinement par l'accès à des ressources intérieures.
- Être orienté « solutions » par la distinction entre des problèmes dits « réels » ou « hypothétiques » liés au thème.
- Agir par la résolution de manière continue des problèmes dits « réels » et, en priorité sur sa « relation à soi ».

LES MOYENS TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Un déroulé mixte alternant :

- Un approfondissement affiné de chaque item, selon niveau, « initiation » ou « perfectionnement », d'après la synthèse des réponses à un questionnement transmis en amont de l'action.
- Une formation synchrone (4 séances collectives de visioconférence).

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La messagerie électronique et le téléphone.
- Un support de formation (pour les séances de visioconférence) et des annexes (pour les cas pratiques).
- L'application « Zoom » (compte formateur).
- L'application « Trello » pour la gestion des tâches.

Page | 2

LA DURÉE DE L'ACTION

14 heures de formation synchrone, soit 4 séances de visioconférence de 3h30 chacune. Il est conseillé que la formation se déroule dans une période de temps égale au maximum à 4 semaines.

LES POINTS ET THÈMES ABORDÉS

Avant le début de l'action, un questionnaire préalable sera proposé à chaque participant. Des exemples de questions pour le sujet en question :

- Quels sont les 3 mots que m'évoque : « évoluer ou prendre un nouveau départ professionnel » ?
- Qu'est-ce qui m'aiderait à « évoluer ou prendre un nouveau départ professionnel » ?
- Qu'est-ce qui « me freinerait, m'empêcherait... » ?
- Qu'est-ce que j'aimerais explorer, approfondir pour « évoluer, prendre et réussir un nouveau départ professionnel » ?

□ 1^{ère} séance de visioconférence - « Evoluer, prendre un nouveau départ professionnel : comment prendre de la hauteur et gagner en autonomie ? »

- Comment situer dans le temps « ses envies d'évolution, de nouveaux départs professionnels » ?
 - Comment se positionner émotionnellement ?
 - Pourquoi et comment exprimer à un instant « t » son envie d'un « nouveau départ professionnel » ?
 - Pourquoi et comment lister ses leviers contextuels, relationnels et personnels ?
 - Comment lister ses freins contextuels, relationnels et ses progrès personnels à réaliser ?
- ★ **Les cas pratiques :** la présentation personnelle/professionnelle/d'une entreprise/d'un projet selon un « fil d'Ariane » (hier, aujourd'hui, demain). La « météo intérieure » (toutes ses applications et ses bénéfiques en milieu professionnel). La « carte heuristique » pour organiser, présenter ses idées de manière constructive et agile. Le sondage avant action à s'approprier pour tout sujet de réflexion et de progrès. La méthode du Blason, la méthode IKIGAI.

□ 2^{ème} séance de visioconférence - « Evoluer, prendre un nouveau départ professionnel : comment approfondir les connaissances et expériences déjà acquises ? »

- Pourquoi et comment construire d'abord sur les ressources et les talents ?
- Comment transformer sa relation au contexte pour évoluer, créer plus de cohérence entre des valeurs et de nouveaux engagements professionnels ?
- Comment changer et renouveler sa relation aux autres dans cette optique ?
- Comment intensifier sa relation à soi pour évoluer dans la connaissance de ses valeurs et le fait d'oser ?
- ★ **Les cas pratiques :** le test des « drivers » (« sois parfait », « sois fort », « fais plaisir », etc.) pour se situer personnellement et comprendre sa propre influence sur son propre parcours, passé et à venir, professionnel + conseils sur mesure pour ajuster ses perceptions, son comportement si besoin. Le test d'assertivité pour identifier ses mouvements refuges et ceux des autres + conseils pour une communication réciproque plus constructive et respectueuse. Conclure par la rédaction et le partage de plans individuels d'actions concrètes à mener d'ici la 3^{ème} séance.

□ 3^{ème} séance de visioconférence - « évoluer, prendre un nouveau départ professionnel : comment progresser malgré des « freins » ? »

- Pourquoi et comment progresser à partir de freins relatifs aux conditions, à la volonté et au pouvoir de vivre ses valeurs au travail ?
- Comment « faire avec » des freins contextuels pour évoluer ?
- Comment faire évoluer des freins relationnels ?
- Comment solutionner des freins personnels dans « sa relation à soi » pour évoluer ?
- ★ **Les cas pratiques :** la présentation et l'expérimentation de la méthode des freins « réels » > freins « hypothétiques » pour développer le passage à l'action et favoriser le lâcher-prise si besoin. La méthode dite du « changement de perceptions » pour entrevoir et envisager des freins sous un autre angle.

□ 4^{ème} séance de visioconférence - « Prendre un nouveau départ professionnel : comment expérimenter et se projeter avec succès ? »

- Pourquoi et comment mieux comprendre les bénéfices d'une meilleure adéquation entre valeurs et engagements professionnels ?
- Pourquoi et comment approfondir des connaissances déjà acquises à ce sujet ?
- Pourquoi et comment explorer de nouveaux outils, de nouvelles méthodes en fonction de là où l'on est et d'objectifs ?
- Comment inspirer et s'inspirer mutuellement pour progresser vers cet objectif ?

- Pourquoi et comment se projeter pour évoluer et progresser dans la compréhension, l'approfondissement et l'exploration de techniques, de méthodes ?
- ★ **Les cas pratiques :** une expérimentation et des simulations au sujet de situations pouvant empêcher « une plus grande cohérence entre valeurs et engagements professionnels ». Des auto-évaluations et évaluations réciproques à l'aide du « P.M.I » (Edward de Bono. « Plus ». « Moins ». « Intéressant »). La rédaction d'un plan d'actions pour chacun et, partagé avec l'ensemble des participants.

LE COÛT

Nous consulter. Prise en charge possible partielle ou totale grâce à la certification Datadock déjà obtenue (+ préparation actuelle à la certification Qualiopi).