



Épanouisseurs
professionnels



PROGRAMME Qui suis-je ?

Bien se connaître, se reconnecter à soi-même et faire le point sur ses *compétences, talents* et *envies*, grâce à :

→ Des tests en ligne

→ Des exercices de réflexion pour se poser les bonnes questions

→ Des actions à mener

→ Des dessins et mindmaps à réaliser (pas besoin de savoir dessiner)

Les bénéfices

- ✓ Se mettre en condition pour faire le point sur une base saine
- ✓ Explorer sa vie professionnelle et ses ressentis pour en extraire le meilleur
- ✓ Revitaliser talents, compétences et envies : repartir avec ses pépites

En option



Durant tout le programme un **coach professionnel** vous accompagne par écrit.

Avec



L'ensemble parsemé de **contenus** et **vidéos inspirantes**

Un **mail motivant** chaque semaine.



En synthèse

Un blason professionnel comme boussole pour se rappeler ce que l'on veut, qui l'on est et où on va.

Le programme du programme

Prévoir environ **1h30 / semaine** sur **8 semaines**

Préparatifs

- **Accueil** : message de Bienvenue
- **Tu n'es pas seul.e** : présentation des coachs
- **Ton carnet de voyage** : préparation du support de réflexion
- **Méthodologie Bloomr** : mise en condition
- **Ton point de départ** : questions pour savoir d'où je pars, et dessin

- **Tu es intelligent.e** : test en ligne sur les intelligences multiples
- **Que la force soit avec toi** : test en ligne sur les forces humaines
- **Tracer le chemin parcouru** : retour sur les 5 dernières années et les faits marquants, pour en tirer des enseignements

- **Le tour de tes compétences** : mes compétences transférables acquises
- **La carte des talents** : test en ligne sur mes talents
- **Qu'est-ce qui te fait vibrer** : exercice de réflexion sur ce que j'aime faire au fond de moi
- *Sortir de sa zone de confiance : Bonus vidéo*
- **Une vue à 360°** : interroger mes proches pour avoir une vision externe de moi

- **Cartographier ton potentiel** : synthèse sous forme de mindmap
- **Ton blason professionnel** : formalisation de son blason, pour rendre visible et savoir mettre des mots sur ce que je suis
- **Célébrer le chemin parcouru** : bilan et célébration

Actions !

Synthèse et fin