



Épanouisseurs  
professionnels



## PROGRAMME **J'OSE !**

### 3 étapes

pour développer son Audace dans  
son quotidien professionnel :

#### *Une phase d'échauffement*

- L'exploration de soi et de son rapport à l'audace
- La recherche de son style d'audace, ses déclencheurs
- L'identification de son niveau d'audace actuel et les objectifs que l'on se fixe



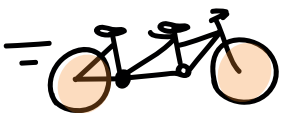
#### *Une phase d'entraînement pour muscler son audace*

- **Le fractionné** : des exercices pour repousser ses limites et aller vers plus d'audace
- **Le renforcement** : des missions pour améliorer la confiance en soi
- **Le challenge** : des méthodes pour favoriser le dépassement de soi et déverrouiller ses freins



#### *Un bilan pour s'engager avec enthousiasme dans le reste de sa vie*

#### 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.

# Le programme du programme

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

## Moi et mon audace

**Bienvenue** : accueil et mode d'emploi

**Tes objectifs audacieux** : ce que je pourrais accomplir avec plus d'audace

**Tu es (déjà) audacieux.se** : un test pour trouver son style d'audace

**Les moteurs de ton audace** : qu'est-ce qui chez moi déclenche l'audace

**L'audacieux sourit à la chance** : Bonus vidéo

**Rêve ton audace** : à quoi ressemble mon audace idéale ?

**Voyage dans le temps** : Se projeter en mode retour vers le futur

**Point d'étape #1** : Se projeter en mode retour vers le futur

**Étendre ta zone de confort** : apprendre à sortir de ma zone de confort à petits pas

**Courage, osons !** : exercice d'approche appréciative sur le courage

**Les croyances limitantes de l'audace** : exercice je déboulonne une croyance limitante

**Affirmer pour s'affirmer** : exercice d'affirmation positive

**Ose avec ton corps** : bonus vidéo

**La moulinette à échecs** : comment extraire des apprentissages de mes échecs

**Point d'étape #2** : on compte les points : audace, action, réflexion

**Trouver des solutions audacieuses** : techniques de résolution créative de problèmes

**Conformité vs. Créativité** : vidéo inspirante

**Repérer ce qui est bien** : exercice de gratitude

**Sentir sa peur...et agir** : exercice pour transformer ses peurs en moteurs

**Notre plus grande peur** : contenu inspirant

**Prendre la vie comme un jeu** : méthode pour oser en expérimentant

**Conformité vs. Créativité** : vidéo inspirante

**S'affranchir du regard des autres** : exercice pour ne plus être freiné par le regard des autres

**Point d'étape #3** : on compte les points : audace, action, réflexion

**Le courage d'être imparfaits** : vidéo inspirante

**Ton chemin parcouru** : bilan de ton audace

**Célébration** : le manifeste des audacieux, et mon diplôme !

## Phase d'entraînement intensif de l'audace

## Bilan et démarrage du reste de ta vie !