

# MIEUX SE CONNAÎTRE



Pour se reconnecter à soi-même et faire le point sur ses compétences, ses talents, et ses envies.



FORMATION INDIVIDUELLE AVEC UN COACH CERTIFIÉ DÉDIÉ



14 HEURES DONT  
3 HEURES  
D'ENTRETIENS INDIVIDUELS



À DISTANCE  
ET À SON RYTHME, SUR 8 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux se connaître
- Une vision claire de leurs talents et de leurs atouts

### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De parler d'eux-mêmes avec plus de confiance et d'assertivité
- De trouver leur juste place au sein d'une équipe ou d'une organisation

## Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui ont besoin de faire le point sur eux-mêmes, et qui aimeraient exprimer tout leur potentiel.

Tous ceux qui ont envie de bouger et qui souhaitent prendre la bonne décision.

Pré-requis : aucun.



La certification qualité a été délivrée au titre des actions de formation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris  
+33 6 52 24 02 07 - [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com)  
SIREN 821 518 032 - Organisme de formation n°11 75 61002 75

Dernière mise à jour le 16/06/2022



## Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.  
En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) et +33 6 52 24 02 07.

## Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 13 heures sur 8 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 11 heures d'activités de formation.

Suivi : la formation comprend 1 heure de suivi, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.



La certification qualité a été délivrée  
au titre des actions de formation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris  
+33 6 52 24 02 07 - [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com)  
SIREN 821 518 032 - Organisme de formation n°11 75 61002 75

Dernière mise à jour le 16/06/2022

## Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens (par visio ou par téléphone) avec l'apprenant.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Certification de réalisation de fin de formation

## Le programme détaillé

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs
- Bien t'équiper : présenter le fil d'ariane
- Ton point de départ : questionnaire de positionnement
- Démarrer du bon pied : s'organiser pour une formation à distance
- La carte des talents : identifier ses 3 catégories de talents dominants
- Qu'est-ce que j'ai d'unique à offrir : découvrir une interview inspirante
- Tu es intelligent.e : identifier ses intelligences dominantes
- Qu'est-ce qui te fait vibrer ? : identifier ce qui nous fait nous sentir dans notre élément
- Que la force soit avec toi : identifier ses forces
- Lumière sur tes ombres : identifier ses freins et ses faiblesses
- Tracer le chemin parcouru : formaliser ses réalisations marquantes des dernières années
- Le tour de tes compétences : identifier et verbaliser ses compétences principales
- Oser sortir de sa zone de confort : découvrir une vidéo inspirante
- Redorer tes pépites : identifier ses talents naturels
- Une vue à 360° : mieux connaître l'avis des autres sur soi
- Cartographier ton potentiel : synthétiser son apprentissage
- Ton blason professionnel : créer son blason professionnel
- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation