

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.



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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
SIREN 821 518 032 - Organisme de formation n°11 75 61002 75

Dernière mise à jour le 21/09/2022



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 et +33 6 52 24 02 07.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.
En cas de besoin particulier, nous contacter.

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.



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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
SIREN 821 518 032 - Organisme de formation n°11 75 61002 75

Dernière mise à jour le 21/09/2022

Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

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).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation actuelle de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

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

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

Points forts

Une (re)découverte progressive, petite touche par petite touche, synthétisée en continu et finalisée dans un blason professionnel.

Le programme détaillé

💡 Notion clé 📁 Mise en action 📋 Questionnaire / test

- **Bienvenue** : présentation du programme et de ses objectifs
- **Télécharger son Fil d'Ariane** : le document pour synthétiser sa réflexion 📁
- **Faire un état des lieux** : auto-diagnostiquer sa situation et fixer ses objectifs pour le programme 📋 📁
- **Mode d'emploi** : se mettre en condition pour réussir 💡
- **La carte de ses talents** : faire appel à ses atouts 📁 📋
- **Faire la lumière sur ses singularités et son potentiel** : interview de Stéphane Dieutre 💡 📋
- **Identifier ses intelligences dominantes** : à l'aide d'un test, et en tirer des enseignements 📁 📋
- **Ce qui procure de l'énergie** : identifier ses sources de plaisir et de satisfaction 📁
- **Activer ses forces naturelles** : un test pour mettre en lumière ses forces et les renforcer au quotidien 📁 📋
- **Embrasser ses ombres** : s'accepter pleinement, freins et limites compris 💡 📁
- **Tracer le chemin parcouru** : revisiter ses expériences professionnelles passées significatives 📁
- **Faire le tour de ses compétences** : transversales, opérationnelles, techniques, à cultiver pour la suite 📁
- **Explorer les limites de sa zone de confort** : comprendre les notions de zone de confort, zone de développement et zone de panique 💡



- **Définir ses pépites** : repérer ses atouts et talents les plus utiles et galvanisants 📌
- **S'appuyer sur le regard des autres** : interroger son entourage sur ses atouts par le 360° 📌
- **Cartographier son potentiel** : repérer les fils rouges 📌
- **Créer son blason professionnel** : synthétiser les fruits de sa réflexion 📌
- **Faire le point sur le chemin parcouru** : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 📌



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
SIREN 821 518 032 - Organisme de formation n°11 75 61002 75

Dernière mise à jour le 21/09/2022