



INTRA XXX € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK037



## PUBLIC CIBLE

- Public en deuxième partie de carrière à la recherche de nouveaux challenges et / ou opportunités, rebonds professionnels.



## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire



## DURÉE DE LA FORMATION

- 3 jours en présentiel et distanciel - mixte



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Avoir une clarté sur ses acquis, ses forces, et son histoire de vie professionnelle à fin de mener ses projets en alliant bien-être, réalisation et passion.
- Prendre conscience de son vécu, de son expérience, de ses acquis, de ses forces... pour transformer et capitaliser afin d'entreprendre ce qui compte pour soi.
- Définir les moyens et les ressources nécessaires pour décider d'entreprendre et passer à l'action.

firstgroup  
spark  
CONSEIL & FORMATION

- Séance 1 : Aborder le changement différemment**
  - Comprendre l'inconfort lié au changement (Stroop)
  - Identifier ce qui me challenge (Exercice sur les peurs)
  - Ce qui va changer pour moi, chez moi - (Ghandi)
- Séance 2 : Mieux se connaître**
  - Identifier l'horizon dont je viens et ce que j'ai construit et réalisé (Arbre de vie)
  - Reconnaître mes forces (Questionnaire Via Character)
  - Définir mon objectif (ce que j'ai, ce que je garde, ce que je développe, ce que je laisse)
- Séance 3 : Définir et exprimes ses besoins**
  - Identifier ce qui est important pour moi (Besoins et émotions)
  - Savoir dire et faire coopérer avec mon environnement et ceux qui m'entourent (Communication Non Violente)
- Séance 4 : Déployer de nouveaux projets**
  - Se projeter vers l'avenir (Tableau de vision)
  - Décider et/ou lâcher prise (Zone d'actions et de responsabilité / Diagramme du choix)
- Séance 5 : Mettre en œuvre**
  - Développer les 6 compétences nécessaires à la conduite de mon projet (Kit 3R-CADO et Questionnaire)
  - Adopter la posture favorable à la réussite de mon projet (ROC(k))
  - Anticiper et agir (WOOP)
- Séance 6 : Célébrer**
  - Adopter une conversation avec soi et avec la vie à l'image de mon ambition (Force des pensées)
  - Préserver mon temps et mes ressources en premier (Les gros cailloux)
  - Rester Focus sur ce que je veux (Challenge)



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Après un court apport théorique, la formation repose essentiellement sur des exercices introspectifs, enrichis de manière bienveillante par le collectif.
- La pédagogie fait référence aux principes des sciences cognitives et comportementales.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Exercices de mise en situation par binôme ou en individuel
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

## PROFIL DE L'INTERVENANT :

- Expert en management, leadership, communication et en négociation
- Master en business coach

## REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - [lea.menager@firstgroup.fr](mailto:lea.menager@firstgroup.fr)

## NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2023 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

## CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : [contact@firstgroup.fr](mailto:contact@firstgroup.fr)

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>