

VOUS

Vous êtes votre plus belle entreprise !

Généraliste de sens. Spécialiste de changement.

FORMATION

# RECHERCHE DE CARRIÈRE

DÉFINIR UN PROJET PROFESSIONNEL ÉPANOUISSANT  
ET SÉCURISER SA MISE EN ŒUVRE

## POURQUOI CETTE FORMATION ?



Quelque soit notre expérience, nous traversons des phases de questionnement professionnel :

- Pourquoi mon travail actuel ne me satisfait plus ?
- Comment me réorienter dans mon entreprise ? Ou me reconvertir en externe ?
- Comment retrouver du sens et de la motivation dans ce que je fais ?
- Comment rebondir après une transition difficile ?

Ce parcours répond à ces différents besoins, quelque soit le moment de votre carrière.

## POUR QUI ?



La formation s'adresse à tous ceux qui se questionnent sur leur travail :

- Pour ceux qui veulent redonner du sens à leur activité professionnelle
- Pour ceux qui pensent à se reconvertir
- Pour ceux qui sont en transition/pause et cherchent la prochaine étape
- Pour les entrepreneurs avec l'envie d'un coup de pouce pour se lancer

## LES OBJECTIFS ?



La formation vise à définir son projet professionnel source d'épanouissement et sécuriser sa mise en œuvre.

Elle s'apparente à un voyage pour atteindre 4 objectifs :

1. Choisir sa vie : développer sa capacité de prise de décision et de responsabilisation
2. Comprendre les peurs qui empêchent d'avancer : développer sa capacité à identifier certains blocages récurrents pour ne pas les réitérer dans le futur projet professionnel
3. Découvrir et affirmer la personne que je souhaite devenir : développer sa capacité à révéler sa singularité, ses valeurs et motivations personnelles, et les traduire en projet professionnel
4. Créer un projet professionnel à son image :
  - Clarifier ses compétences existantes et/ou à les acquérir pour mener à bien son projet
  - Établir le plan d'actions
  - Développer sa capacité à mettre en place concrètement son projet.

## COMMENT SE DEROULE LA FORMATION ?



La formation se fait en groupe en présence ou à distance.

La formation dure 4 jours (28 heures).

Elle est animée par 1 formateur pour un groupe de 6-12 participants.

La formation peut s'effectuer également par visioconférence en 10 séances de 2h30 (30h) avec un formateur pour 4 participants.

Une séance de suivi d'1 heure en individuel est programmée avec son formateur à l'issue du parcours.

## MOYENS PEDAGOGIQUES ?



La formation se distingue par son rythme et par les alternances de moyens pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Autodiagnostic validés scientifiquement
- Visualisations et expériences physiques
- Travaux en sous-groupes
- Feedbacks de l'équipe en charge de l'animation, feedback des autres stagiaires
- Documentation, paperboard et/ou slide

## A L'ISSUE DE CETTE FORMATION, VOUS AUREZ...



... défini un projet professionnel épanouissant et élaboré un plan d'actions concret pour sécuriser sa mise en œuvre. Cette sécurisation passe par le développement d'aptitudes et compétences, parmi lesquelles :

- Capacité à prendre ses décisions en conscience et avec détermination
- Capacité à oser dire
- Capacité à écouter avec conscience
- Capacité à se comprendre et comprendre les comportements d'autrui
- Capacité à flexibiliser son comportement
- Capacité à s'affirmer
- Capacité à identifier et valoriser ses compétences en fonction de son projet
- Capacité à structurer son projet
- Capacité à mettre en œuvre son projet.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION



Ces acquis seront évalués via une grille d'évaluation et au travers d'un QCM.

Les participants sont également invités à évaluer leur satisfaction : d'une part, à l'issue de la formation via un questionnaire online ; d'autre part, lors de la séance de suivi, en individuel, qui est programmée avec sa formatrice quelques semaines / mois plus tard.

## PRÉ-REQUIS



Il n'y a pas de prérequis pour cette formation. Le participant échangera en amont de la formation avec le formateur lors d'un appel téléphonique pour vérifier l'adéquation.

## QUI ANIME LA FORMATION ?



Cette formation est animée par Sandrine Bruneau, Coach et Formatrice en évolution professionnelle, praticienne de l'approche Implicit Career Search®, et accumulant plus de 10 ans d'expérience de l'accompagnement pour garantir la posture adaptée.

## LE PROGRAMME DÉTAILLÉ RECHERCHE DE CARRIÈRE

Le programme comporte 4 modules. Les modules 1 et 2 visent à apporter les outils et méthodes pour aider à développer l’Affirmation d’Objectif Professionnel. Les modules 3 et 4 visent à révéler l’Objectif Professionnel et formaliser son plan d’action (ou plan de carrière).

**Objectif : définir un projet professionnel épanouissant et sécuriser sa mise en oeuvre**

### Module 1. Durée 3,5 heures – CHOISIR SA VIE

Introduction de la formation : faire le point sur son expérience professionnelle à ce jour, les projets actuels et les attentes par rapport à la formation.

#### Objectifs pédagogiques

- Comment avez-vous décidé de vos choix professionnels jusqu’ici ? Dégager les constantes dans votre parcours.
- Réfléchir à ce parcours au travers du spectre du Choix de la Recherche de Carrière Implicite.
- Prendre la responsabilité de ses choix de carrière jusqu’ici dans sa vie professionnelle.

### Module 2. Durée 10,5 heures – COMPRENDRE LES PEURS QUI M’EMPECHENT D’AVANCER

**Objectif : identifier certains blocages récurrents pour ne pas les réitérer dans le futur projet professionnel.**

#### Module 2-1. Durée 3,5 heures – OSER DIRE MALGRÉ SES PEURS.

#### Objectifs pédagogiques

- Théorie : les niveaux d’ouverture et d’écoute
- Comprendre les blocages liés à la communication et leur impact sur la mise en place d’un projet professionnel.
- Comprendre l’utilité d’une ouverture et d’une écoute active : déconstruire les « films que je me fais » et débloquer une situation inconfortable, voire conflictuelle, aussi bien sur le plan personnel que professionnel.

#### Module 2-2. Durée 7 heures - EXPLORER LES COMPORTEMENTS PROFESSIONNELS MIS EN PLACE JUSQU’ICI.

#### Objectifs pédagogiques

- Définir les différentes dimensions du comportement présentes dans les interactions professionnelles et leurs effets sur l’implication, la responsabilisation, la confiance.
- Evaluer celles qui ont été présentes dans votre expérience professionnelle jusqu’à maintenant.
- Questionner chaque dimension pour identifier les éventuelles rigidités ou préjugés dont vous pourriez faire preuve.
- Identifier au travers d’une grille les mécanismes privilégiés qui font déformer la perception de la réalité et perdre l’objectivité nécessaire à la recherche de carrière.
- Dégager un plan d’action concret et spécifique pour modifier les relations professionnelles dans le sens de ce que vous voulez.

## Module 3. Durée 7 heures- DÉCOUVRIR ET AFFIRMER QUI JE SOUHAITE DEVENIR

### Module 3-1. Durée 3,5 heures - REVELER SA SINGULARITE, SES VALEURS ET MOTIVATIONS PERSONNELLES.

#### Objectifs pédagogiques

Thème « Quelle est la contribution que je projette d'offrir au travers de mon travail ».

- Choisir un symbole (Essence) pour vérifier le moment voulu la cohérence de la décision avec son désir profond puis faire émerger son affirmation de Mission Personnelle. De nombreuses investigations sont proposées pour y aider : explorer ses différents rôles dans la vie, leur mise en harmonie, les manques ou les déséquilibres.
- Définir à la suite l'affirmation de mission personnelle – « Quelle personne ai-je envie d'être ? Quel Rôle ai-je envie de jouer dans la société ? »
- Décrire précisément l'intention de vie professionnelle et sociale à partir de la démarche initiée (Essence)
- Rédiger formellement l'affirmation de mission professionnelle.

### Module 3.2. Durée : 3,5 heures- AFFIRMER L'OBJECTIF PROFESSIONNEL

#### Objectifs pédagogiques

Thème : « Mettre en harmonie mission et objectif professionnel »

- Reproduire la Ligne de vie professionnelle passée : « Comment avez-vous évolué jusqu'ici ? »
- Représenter la ligne de vie future grâce à un certain nombre d'activités pour donner un sens plus clair « A quoi avez-vous l'intention de contribuer par votre travail ? »
- Définir l'Objectif de Vie Professionnelle : « Comment allez-vous contribuer par votre travail à la société ? Dans quel domaine, quelles aires professionnelles ? Et comment très spécifiquement ? »
- Démarrer par une description généraliste puis passer progressivement à une description spécifique.

## Module 4. Durée : 7 heures - CRÉER UN PROJET PROFESSIONNEL À SON IMAGE

### Module 4.1. Durée : 2 heures - CLARIFIER SON STADE DE DEVELOPPEMENT DE CARRIÈRE ET SES COMPÉTENCES

#### Objectifs pédagogiques

- S'approprier le spectre de développement de carrière « Ce qui forme un tout à un certain stade de- vient à son tour une partie d'un tout, d'un tout plus grand au stade suivant » Ken Wilber. The Career Development Spectrum (CDS). Lorsque nous observons la manière dont nous développons notre carrière, cinq phases sont possibles qui s'imbriquent telle une poupée russe. Chaque niveau comprend les niveaux inférieurs tel que nous pouvons le voir dans la Pyramide de Maslow. Nous ne parlerons pas ici de Pyramide des besoins mais de Pyramide des désirs de développement. Ces 5 niveaux sont : au démarrage de tout projet

professionnel vient l'Artisan, puis le Gestionnaire, puis le Leader, puis l'Expert, et enfin le Créateur. Certains d'entre nous parcourent l'ensemble du spectre, d'autres choisissent dans leur vie professionnelle de stopper à un certain niveau. Il va s'agir pour chacun d'identifier où il en est dans son projet professionnel actuel et à quelle phase pourrait-il se bloquer par rigidité, ce qui l'empêcherait d'accéder à la phase supérieure désirée.

- Recevoir des autres membres du groupe un retour sur les compétences de la phase Artisan à développer dans son projet, les Ressources de la phase Gestionnaire, la résolution des problèmes de prise de risque de la Phase Leader.
- Puis rédiger une première mouture du profil de Développement de Carrière.

#### Module 4.2. Durée : 2 heures - PLANIFICATION DE CARRIERE

##### Objectifs pédagogiques

- S'approprier le protocole d'élaboration du Career Development Profile (CDP)
- Formaliser le Plan complet de Carrière qui comprend la Vision de sa Carrière, l'Objectif de Vie Professionnelle, les différentes phases de développement pour y parvenir.
- Détailler les étapes avec un planning des possibilités avec les imprévus et le plan de secours.
- Présenter individuellement les grandes lignes de ce plan en sous-groupe et aux formatrices avec réception de feedbacks constructifs.

#### Module 4.3. PRESENTER LE PLAN DE CARRIERE - Durée 2 heures 30.

- Présenter formellement aux différents intervenants présents, professionnels RH, dirigeants, participants et formateurs le plan de carrière élaboré.
- Recevoir du feedback constructif et des conseils.
- Recevoir l'attestation Implicit Career Search© qui permettra à ceux qui le désirent ensuite d'accéder au niveau Certification Internationale pour devenir à leur tour accompagnateur.

#### EVALUATION DU PARCOURS ET DES ACQUIS DE LA FORMATION - 30 min

### D'OÙ VIENT CETTE APPROCHE ?



La formation « Recherche de Carrière » est inspirée des travaux du psychologue et scientifique américain Will Schutz, qui ont donné naissance à l'approche Élément Humain®. La formation se base sur la compréhension des comportements humains pour améliorer l'estime de soi et l'efficacité professionnelle.

La formation, mise au point par Steve Miller, est aujourd'hui reconnue internationalement et enseignée depuis 20 ans. Elle se montre particulièrement efficace dans le cas d'une perte de sens au travail, d'absence de motivation ou d'une volonté de reconversion.

## TARIFS

	Formation en présence	Formation en visioconférence
Durée :	4 jours (9h00-17h30)	10 séances de 2h30
Prise en charge par le participant	1160 € TTC	1520€ TTC
Prise en charge Entreprise	Sur Devis	Sur Devis

## DÉLAIS D'ACCÈS



Nous animons régulièrement des séances en groupe en présence et en visioconférence tout au long de l'année. Nous nous engageons à vous proposer une formation **tous les 4 mois** en groupe.

Nous vous invitons à consulter notre site internet [www.sandrinebruneau.com](http://www.sandrinebruneau.com) pour connaître les dates des prochaines sessions.

L'inscription est à réaliser au plus tard 1 mois avant la date de début de formation.

## LE LIEU



La formation en présence a lieu dans la belle ville de La Rochelle, l'adresse exacte vous sera communiquée 1 mois avant la formation.

Nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap. Nos formations sont adaptables et dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devrait être mis en place nous sommes en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés. Nous tenons à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande auprès de notre Référent Handicap Externalisé : Sylvie GUEDON , à l'adresse suivante [nouvelle-aquitaine@agefiph.asso.fr](mailto:nouvelle-aquitaine@agefiph.asso.fr), joignable au **0 800 11 10 09**

## NOUS CONTACTER



Mail : [vous@sandrinebruneau.com](mailto:vous@sandrinebruneau.com)

Tel : 06 68 30 79 47

Web : [www.sandrinebruneau.com](http://www.sandrinebruneau.com)

*Version mise à jour V1 – AVRIL 2023*