

VOUS

Vous êtes votre plus belle entreprise !

POP¹
Parcours d'Orientation
Professionnelle 

SANDRINE BRUNEAU

PARCOURS D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE SELON LA MÉTHODE ICS®

DÉFINIR UN PROJET PROFESSIONNEL ÉPANOUISSANT
ET SÉCURISER SA MISE EN ŒUVRE

Pourquoi ce parcours ?

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 ?



Le parcours 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 cherchent à définir leur prochaine étape professionnelle
- Pour les entrepreneurs avec l'envie d'un coup de pouce pour se lancer

" Vous êtes votre plus belle entreprise "

LES OBJECTIFS

Le parcours vise à définir son projet professionnel source d'épanouissement et sécuriser sa mise en œuvre.
Il s'apparente à un voyage pour atteindre 4 objectifs :

1

Développer sa
capacité à
prendre des
décisions pour
soi

2

Identifier les
blocages qui
empêchent
d'avancer

3

Identifier sa
singularité, ses
valeurs, et
motivations
personnelles

4

Créer un projet
professionnel à
son image

Comment se déroule le parcours POP?

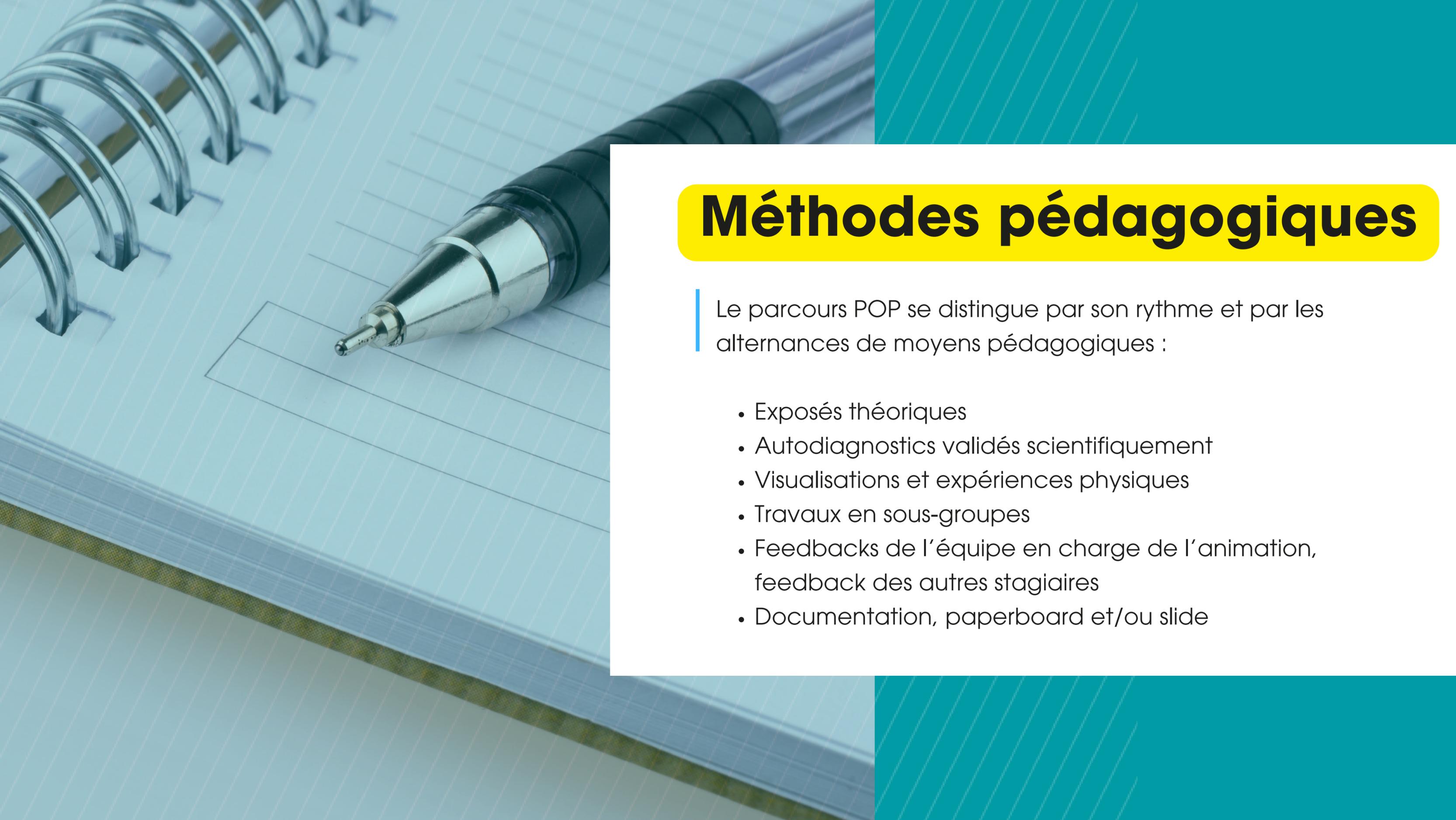
Il existe 2 formules POP:

POP Essentiel: parcours en présentiel pendant 4 jours (28heures), alternant des temps en individuel et des temps en collectif
+ 1 séance de suivi en individuel après 6 mois.

Il est animé par 1 coach pour un groupe de 6-8 participants.

POP Super: POP Essentiel + Test de personnalité et de centre d'intérêt professionnel
+ 2 séances de coaching (total 3h) en individuel à l'issue du parcours pour vous accompagner dans le passage à l'action.



The background of the slide features a close-up, high-angle shot of a spiral-bound notebook with a silver metal binding on the left. A black and silver ballpoint pen lies diagonally across the lined pages. The notebook is open to a page with a faint rectangular box drawn on it. The overall color palette is light blue and teal, with a dark teal vertical bar on the right side of the image.

Méthodes pédagogiques

Le parcours POP 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

À l'issue du parcours POP 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.

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 pré-requis pour cette formation. Le participant échangera en amont de la formation avec le coach lors d'un appel téléphonique pour vérifier l'adéquation.



QUI ANIME LA FORMATION ?



Ce parcours 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 DU PARCOURS POP

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 œuvre

Module 1. Durée 3,5 heures – Développer la capacité à prendre des décisions pour soi

Introduction du parcours POP : faire le point sur son expérience professionnelle à ce jour, les projets actuels et les attentes par rapport à POP:

Objectifs pédagogiques

- Comment avez-vous décidé de vos choix professionnels jusqu'ici ? Dégager les constantes dans votre parcours professionnel.
- Réfléchir à votre 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 – Identifier les blocages qui empêchent 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. Durée 10,5 heures – Identifier les blocages qui empêchent d'avancer

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.
- Évaluer 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 - Identifier sa singularité, ses valeurs et motivations personnelles

Module 3-1. Durée 3,5 heures - RÉVÉLER SA SINGULARITÉ, 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. Durée 7 heures - Identifier sa singularité, ses valeurs et motivations personnelles

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 DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE ET SES COMPÉTENCES

Objectifs pédagogiques

- S'approprier le spectre de développement de carrière « Ce qui forme un tout à un certain stade devient 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. Durée : 7 heures - **CRÉER UN PROJET PROFESSIONNEL À SON IMAGE**

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. Durée : 7 heures - **CRÉER UN PROJET PROFESSIONNEL À SON IMAGE**

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

- Présenter formellement aux différents intervenants présents, professionnels RH, dirigeant 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.

ÉVALUATION DU PARCOURS ET DES ACQUIS DE LA FORMATION - 30 min



D'OÙ VIENT CETTE APPROCHE ?

Le parcours POP suit la méthode ICS®, inspirée des travaux du psychologue et scientifique américain Will Schutz, qui ont donné naissance à l'approche Élément Humain®. La méthode se base sur la compréhension des comportements humains pour améliorer l'estime de soi et l'efficacité professionnelle.

La méthode ICS®, 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

	POP Essentiel	POP Super
Prestation Durée	4 jours (9h00-17h30) en présentiel + 1 séance de suivi à 6 mois en visio	4 jours (9h00-17h30) en présentiel + Test de personnalité + Test de centre d'intérêt professionnel + 2 séances de coaching individuel + 1 séance de suivi à 6 mois en visio
Prise en charge personnelle	1520€ TTC	2400€ TTC
Prise en charge entreprise	Sur devis	Sur devis

Délai d'accès COMMENT S'INSCRIRE?



Nous animons régulièrement le parcours POP tout au long de l'année. Nous vous invitons à consulter notre site internet [**www.sandrinebruneau.com**](http://www.sandrinebruneau.com) pour connaître les dates des prochains parcours.

Pour vous inscrire contactez-nous par téléphone ou email pour organiser un entretien de 20min gratuit et sans engagement pour vérifier que le parcours répond bien à vos besoins.

La prise de contact est à réaliser au plus tard 1 mois avant la date de début du parcours.



Le lieu

Le parcours POP a lieu dans la belle ville de **La Rochelle**, dans une salle conforme à l'accueil du public.

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 du contact en Nouvelle Aquitaine joignable au **05 57 29 20 12** ou à l'adresse suivante **accueil@crfh-handicap.fr**.

J



Nous contacter

Mail : vous@sandrinebruneau.com

TEL : 06 68 30 79 47

Web : www.sandrinebruneau.com