

⇒ Module 9 : Réaliser sa transition après une rupture professionnelle

Sens & Développement professionnel



Objectif :

Ce module vise à vous permettre de rebondir après une rupture professionnelle. Il s'agit de **tirer parti de cette période de transition qui s'impose à vous** pour vous accorder le temps de redéfinir les contours de votre projet de vie et redonner une place à votre activité professionnelle.

Public :

Après des années d'expérience professionnelle, vous avez connu une rupture professionnelle **qui vous a fragilisé**, que ce soit un licenciement, un burn-out, un problème de santé, etc.

Vous avez maintenant intégré cette rupture et souhaitez exploiter votre disponibilité pour **revenir à ce qui est essentiel pour vous** et redéfinir un projet de vie qui a du sens pour vous.

Le module en Bref...

Ce module est un module « à la carte ».

Il vous accompagne dans cette **période de transition parfois délicate** que l'on rencontre lors d'une rupture professionnelle. Cette rupture, bien souvent liée à un événement non prévisible, vous amène à réorienter votre vie pour redéfinir quelle **nouvelle place donner à votre activité professionnelle**.

Elle nécessite de composer avec ce changement qui s'impose à vous. Il s'agit de mettre en place votre projet de vie **en tenant compte de l'évolution intérieure** que vous allez certainement connaître. En effet, ces périodes de transition conduisent fréquemment à une transformation intérieure avant de pouvoir définir les changements extérieurs, bien visibles.

Il s'agit alors de revenir sur la personne que vous êtes, sur vos expériences, de définir le sens qui est le vôtre en identifiant **ce qui vous anime**, de **définir votre contribution** au monde pour **clarifier votre projet de vie** en cohérence avec vos objectifs, vos valeurs, vos ressources dans cette nouvelle page de votre vie.

Accessibilité : Cette formation peut faire l'objet d'une adaptation ou d'un aménagement en fonction de vos besoins.

⇒ Module 9 : Réaliser sa transition après une rupture professionnelle

Sens & Développement professionnel

Compétences visées

- ✓ **Se redéfinir** pour avoir une image plus juste de soi
- ✓ **Définir précisément son projet de vie** en y intégrant son activité professionnelle
- ✓ **Exprimer concrètement son projet** au travers des options permettant sa réalisation
- ✓ **Se libérer de ses freins non fondés** pour lancer son projet et passer à l'action

Niveau de connaissances attendues

La formation s'adresse à des professionnels ayant plusieurs années d'expérience : Dirigeant, Cadre, Manager ou Responsable de projet, Entrepreneur indépendant,

Prérequis : Aucun pour le module 9

Prérequis technique : accès à un ordinateur avec connexion internet opérationnelle.

Durée estimée : 6j soit 42h (donnée à titre indicatif)

NB : Nécessité d'un travail régulier dans des conditions qui permettent une réflexion et une prise de recul effectives.

Modalités et délai d'accès :

Inscription via un formulaire de demande accessible sur le site internet www.equiprocoach.com. A réception, un échange téléphonique validera l'inscription. Le démarrage de la formation interviendra après le délai légal de rétractation (14 jours).

Programme

Selon vos besoins, vous allez pouvoir :

- ✓ **Situer la réflexion** avec le modèle des niveaux logiques de la PNL
- ✓ **Intensifier** votre attention / utiliser les images pour mettre à jour certains éléments fondateurs de votre personnalité
- ✓ **Identifier, hiérarchiser**, clarifier, renforcer vos valeurs
- ✓ **Mettre à jour ce qui vous anime** au travers des « états d'être », ces moments intenses où on rayonne.
- ✓ **Définir à quoi vous souhaitez contribuer**
- ✓ **Préciser votre projet de vie** en envisageant les options pour atteindre les objectifs fixés
- ✓ **Vérifier la cohérence** entre ce projet de vie et la personne que vous êtes
- ✓ **Ajuster le curseur** de votre objectif en adoptant un angle de vue différent
- ✓ **Faire évoluer** une croyance et laisser parler votre intuition pour lever les points de blocage

Evaluations

Du fait de la spécificité « à la carte » du module, **les indicateurs** sont précisés à chaque point de suivi en fonction de l'outil retenu. Le bénéficiaire définira leur atteinte sous forme **d'auto-évaluation**.

Tarif : Particulier : 750€ / Entreprise : 1200€

NB : Financement possible sous certaines conditions

⇒ Module 9 : Réaliser sa transition après une rupture professionnelle

Sens & Développement professionnel

La Méthode pédagogique de formation

Le module 9 est un module « à la carte ». Il repose sur **une formule souple qui s'adapte au plus près** de vos besoins en s'appuyant sur un suivi régulier afin de sélectionner les outils en fonction de l'avancée de votre réflexion. Chaque outil fera l'objet d'un **choix concerté**. Ainsi, vous disposerez de **5 (ou plus) outils issus de différentes approches** permettant d'avancer pas à pas dans la réflexion. Les outils proposés se complètent, se recoupent parfois dans le but d'**ouvrir le champ du questionnement**. Tous les outils mis à votre disposition ont été **expérimentés et adaptés** pour être utilisés de manière simple et didactique.

Ces outils offrent un cadre à la réflexion pour vous permettre de **réaliser votre transition professionnelle**. Toutefois, la réflexion est introspective et **nécessite votre engagement personnel** afin de retirer tous les bénéfices du suivi proposé.

Ressources pédagogiques

Après chaque point de suivi, le bénéficiaire recevra par mail :

- ✓ **Le(s) outil(s) choisi(s) en concertation** au format « pdf »
- ✓ **Le chapitre du livret d'accompagnement** relatif à l'avancement.

Assistance personnalisée

Pendant la durée du module, le **suivi personnalisé** repose sur 5 points réguliers d'1h environ sous forme d'échange téléphonique ou Visio qui permettront de répondre aux questions, de suivre l'avancement, et de définir l'outil suivant, adapté à la progression.

NB : Ces points seront définis conjointement tous les 2 à 3 semaines à compter de votre date d'inscription.

Le + : Un accompagnement sur 2 niveaux alliant autonomie et suivi personnalisé

Le livret d'accompagnement détaille les outils et éléments théoriques utiles à la compréhension des concepts proposés et fournit des explications, des exemples, etc. Il va vous **servir de fil directeur** en complément des outils sélectionnés. Il sera étoffé au fur et à mesure avec le chapitre correspondant à l'outil retenu. Vous allez pouvoir revenir dessus au fur et à mesure de l'avancée de votre réflexion et travailler à votre rythme en fonction de vos contraintes personnelles.

L'assistance personnalisée sous forme de suivi régulier va permettre de **créer une véritable relation de proximité**. Elle va vous permettre de **lever d'éventuels points de blocage** quant à la compréhension de l'utilisation de l'un ou l'autre des outils proposés ; elle tient lieu de support de manière à exploiter au mieux les outils proposés.

La Formation à distance : Un parcours personnalisé offrant souplesse et autonomie dans son utilisation