

PROGRAMME "AU COEUR DE NOUS"

Une transformation pour un entrepreneuriat pérenne et serein



Répondez aux questions existentielles telles que : "suis-je capable ?", "Comment m'épanouir ?", "Comment évoluer ?", "Qu'est-ce qui me freine ?", et bien plus encore. Transformez-vous pour créer, vous réinventer, vous épanouir et dépasser vos limites en toute sérénité et de façon durable.

INFORMATIONS

Collective*
(min. 3 pers. /max. 6 pers.)
Individuelle**

BUDGET

770* TTC
950 TTC**

DURÉE

14H
*10h en collectif/4h d'entretien
individuelle /** 2 jours

PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés en reconversion
- Entrepreneurs et Freelances
- Jeunes créateurs et Porteurs de projet

COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les schémas de pensée, les blocages qui peuvent être un frein à la reconversion, l'entrepreneuriat, à la croissance de son activité et au dépassement pour un nouvel élan.
- Développer la confiance et l'estime de soi grâce à la prise de conscience de son potentiel.
- Faire de ses talents une force de lancement, développement et se réinventer.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Apprendre à développer une conscience approfondie de soi-même, en comprenant ses mécanismes de construction de personnalité.
- Comprendre vos mécanismes de résistance au changement
- Acquérir des compétences pour mieux être en relation et favoriser une communication pour des collaborations efficaces.
- Développer et optimiser son potentiel individuel pour un entrepreneuriat serein et performant.
- Savoir mobiliser son attention pour s'adapter à son environnement professionnel et personnel pour s'assurer un équilibre.

PROGRAMME "AU COEUR DE NOUS"

*Une transformation pour une reconversion, un entrepreneuriat
pérenne et serein*



Répondez aux questions existentielles telles que : "suis-je capable ?", "Comment évoluer ?", "Qu'est-ce qui me freine ?", et bien plus encore. Transformez-vous pour créer, vous réinventer, vous épanouir et dépasser vos limites en toute sérénité et de façon durable.

INFORMATIONS

Collective*
(min. 3 pers. /max. 6 pers.)
Individuelle**

BUDGET

770* TTC
950 TTC**

DURÉE

14H
*10h en collectif/4h d'entretien
individuelle /** 2 jours

LE PROGRAMME

La formation se déroule en 4 temps

TEMPS 1 : LES FONDATIONS DE VOTRE PERSONNALITÉ

Collectif : Dans cette première partie de la formation, plongez dans le processus de développement de votre personnalité. Découvrez les mécanismes théoriques qui façonnent votre être et les notions cruciales de l'instinct de survie.

Entretien individuel : Une étape cruciale où vous plonger plus profondément dans votre propre processus de développement personnel. Grâce à la réalisation du travail personnel assigné lors de la phase collective, vous explorez et comprenez de manière personnalisée les facettes de votre croissance personnelle, favorisant ainsi la progression significative dans votre parcours d'apprentissage.

TEMPS 2 : EXPLORER VOS ROUAGES INTERNES : COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT AVEC L'ENNÉAGRAMME

Collectif : Lors de cette 2nd partie nous définirons ensemble votre mode de fonctionnement . En identifiant votre centre de personnalité (instinctif, émotionnel ou mental) et en déterminant où vous dirigez votre focus d'intention (vers soi, vers les autres ou une recherche d'équilibre). Ainsi, vous pourrez cerner vos points de blocage spécifiques. Cette compréhension favorise la prise de conscience offrant ainsi une vision des zones à explorer pour favoriser le développement personnel.

Entretien individuel : Celui-ci se concentre sur l'observation des blocages dans votre quotidien. L'objectif est d'identifier les sources de vos blocages, en mettant en lumière leur impact potentiel sur vos attentes et besoins.

PROGRAMME "AU COEUR DE NOUS"

*Une transformation pour une reconversion, un entrepreneuriat
pérenne et serein*



Répondez aux questions existentielles telles que : "suis-je capable ?", "Comment évoluer ?", "Qu'est-ce qui me freine ?", et bien plus encore. Transformez-vous pour créer, vous réinventer, vous épanouir et dépasser vos limites en toute sérénité et de façon durable.

INFORMATIONS

Collective*
(min. 3 pers. /max. 6 pers.)
Individuelle**

BUDGET

770* TTC
950 TTC**

DURÉE

14H
*10h en collectif/4h d'entretien
individuelle /** 2 jours

LE PROGRAMME

La formation se déroule en 4 temps

TEMPS 3 : EXPLORER SA DIFFÉRENCE : LA RICHESSE DES PROFILS ENNÉAGRAMME

Collectif : La troisième partie de la formation se concentre sur la différenciation individuelle en utilisant l'outil de l'ennéagramme. Je vous aide à définir votre profil ennéagramme en mettant en lumière votre dominante et allié. L'analyse détaillée des profils ennéagramme permet de répondre aux questions suivantes : Ce que l'on manque ? Ce que l'on évite ? Et ce que l'on recherche ? ce qui offre une compréhension approfondie de ce qui vous anime et quoi développé de votre profil pour l'atteindre.

Entretien individuel : Cet entretien se base sur le travail personnel réalisé après la découverte du profil ennéagramme. Nous y explorons les réactions émotionnelles liées à cette découverte en mettant en lumière les aspects surprenants, les certitudes, et les points douloureux. De plus, les prises de conscience sont examinées, notamment en ce qui concerne le potentiel individuel et sa manifestation. L'identification de la partie réprimée de la personnalité vise à libérer et exploiter au mieux cette facette.

TEMPS 4 : VERS L'AVENIR : PLANIFIER, AGIR, GRANDIR ENSEMBLE

Collectif : Cette dernière partie se concentre sur la concrétisation des acquis. Vous êtes invité.es à mettre en place un plan d'action personnalisé est élaboré, prenant en compte les blocages restants. Cela inclut des objectifs clairs, la mise en œuvre pratique, et des échéances définies. L'engagement envers le changement est renforcé par la dynamique de groupe.

Entretien individuel : Le dernier entretien intervient trois semaines après la session collective. C'est un moment d'échange sur les difficultés rencontrées ou, au contraire, les réussites liées à la mise en œuvre du plan d'action. L'objectif est de vous accompagner à prendre du recul et à évaluer leur progression.

PROGRAMME "AU COEUR DE NOUS"

*Une transformation pour une reconversion, un entrepreneuriat
pérenne et serein*

Répondez aux questions existentielles telles que : "suis-je capable ?", "Comment évoluer ?", "Qu'est-ce qui me freine ?", et bien plus encore. Transformez-vous pour créer, vous réinventer, vous épanouir et dépasser vos limites en toute sérénité et de façon durable.



INFORMATIONS

Collective*
(min. 3 pers. /max. 6 pers.)
Individuelle**

BUDGET

770* TTC
950 TTC**

DURÉE

14H
*10h en collectif/4h d'entretien
individuelle /** 2 jours

MOYENS PÉDAGOGIQUES, MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Durant l'accompagnement "Au coeur de nous", les techniques suivantes peuvent être utilisées:

L'ennéagramme : un support à un système d'étude de la personnalité qui décrit les automatismes que les êtres humains mettent en place dès la prime enfance pour tenter d'appréhender le monde, de se relier aux autres et de trouver leur place.

L'analyse transactionnelle : une approche de la psychologie qui examine les interactions sociales et les transactions entre les individus, en mettant l'accent sur les échanges de comportements, pensées et sentiments. Elle explore les scénarios de vie pour favoriser la compréhension et le changement personnel. Un outil qui favorise la compréhension de sa façon de communiquer avec les autres.

La communication non violente : un outil qui favorise les échanges respectueux et constructifs. Elle vise à développer la compréhension mutuelle, l'empathie, et à résoudre les conflits de manière positive. En intégrant la CNV, les participants améliorent leurs compétences relationnelles, renforcent la coopération au sein de l'équipe, et contribuent à travail plus harmonieux et productif.

L'art-thérapie : une approche créative pour permettre l'expression de soi à travers un support créatif. De plus, cette pratique offre un cadre ludique et interactif qui favorise l'engagement, la créativité et la rétention d'informations.

Le jeu : Dixit, les cartes créatives, jeu de rôle ... Le jeu stimule l'implication mentale, encourage la collaboration, renforce la motivation, et permet une approche ludique des concepts, facilitant ainsi l'assimilation des connaissances de manière plaisante et mémorable.