

# TRAJECTOIRE

Mobiliser votre potentiel et renouveler votre motivation

*Conjuguiez vos aspirations avec vos ambitions professionnelles*

## UN PARCOURS POUR CONSOLIDER VOTRE POSITIONNEMENT

Nous connaissons tous des moments de questionnement sur l'orientation de notre carrière : perte de sens, perte de motivation, envie d'un nouveau challenge ... Ces moments sont l'occasion de travailler sur notre vision de développement professionnel personnel pour faire émerger de nouvelles opportunités.

TRAJECTOIRE est une alternative puissante au bilan de compétences tout particulièrement destinée aux personnes :

- En poste et qui souhaitent développer leur aisance dans leur poste actuel en mobilisant leur potentiel,
- Qui se questionnent sur leur mobilité ou qui sont à la recherche d'un nouveau projet, d'un second souffle,
- En transition professionnelle et personnelle, ayant besoin de définir leur trajectoire de développement,
- En démarrage de carrière pour donner du sens à leur engagement professionnel.

## DES OBJECTIFS DE DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Dans ce parcours, vous serez guidés, pas à pas, pour :

- Analyser votre parcours personnel et professionnel
- Clarifier les choix qui ont guidé jusqu'à présent votre parcours professionnel et personnel. Prendre en main vos choix actuels
- Affiner vos ressources comme vos freins, votre système de valeurs et formuler ce qui fait sens pour vous
- Explorer vos envies et vos motivations profondes
- Travailler vos éventuelles pensées limitantes et libérer votre créativité
- Explorer la manière d'exprimer votre potentiel au service de votre projet professionnel
- Développer une vision professionnelle inspirante, viable et jalonnée pour s'engager avec un plan d'actions opérationnel.

TRAJECTOIRE est une approche innovante et complémentaire des entretiens de deuxième partie de carrière.

## UN TEMPS POUR CAPITALISER SA TRAJECTOIRE PROFESSIONNELLE

TRAJECTOIRE s'adresse aux professionnels, en activité et en transition, qui souhaitent mobiliser leur potentiel pour donner à leur carrière un sens nouveau qui se conjugue avec réalisation de soi. TRAJECTOIRE, par son approche innovante, permet de clarifier ses talents et ses aspirations pour y ancrer et faire vivre un projet professionnel inspirant.

*TRAJECTOIRE est la mise en œuvre de la Méthode de Recherche de Carrière Implicite® dans un format de deux sessions de trois jours chacune. C'est un appui essentiel parce qu'il favorise l'autonomie et replace la responsabilité individuelle au cœur du développement professionnel. La Méthode de Recherche de Carrière Implicite® a été élaborée par Steve MILLER et s'appuie sur l'approche de l'Élément Humain™.*



## UNE APPROCHE PEDAGOGIQUE EXPERIENTIELLE ET IMPLIQUANTE

La démarche s'appuie sur 5 modalités pédagogiques et sur un travail introspectif alternant les temps individuels et collectifs :



- Activités expérientielles (visualisation, supports créatifs, activités corporelles, co-accompagnement)
- Appui sur la dynamique du groupe avec des partages d'expériences
- Outils de diagnostic
- Exercices de réflexion et de prise de conscience
- Accompagnement personnalisé par les intervenants.



### Itinéraires de Progrès

12 rue Martel - 75010 Paris

RCS Paris B 519 398 382 – SIRET 519 398 382 00027 – NAF 8559A

N° Organisme de formation : 11 75 46639 75

### SUNERGOS

147, Cours Tolstoï – 69100 Villeurbanne

SIRET 478 854 342 00027 – NAF 7022Z

### SESSION N°1 - FAIRE LE POINT ET SE METTRE EN CHEMIN (21 HEURES)

Cette session invite à une meilleure compréhension de soi pour éclairer ses choix de carrière.

- Clarifier ses objectifs individuels dans ce parcours
- Comprendre quelle a été sa manière de piloter sa vie et ses choix professionnels jusqu'à présent
  - Identifier ses relations aux choix (par exemple : sentiment d'avoir subi ou d'avoir agir)
  - Regarder comment assumer ses choix professionnels (travail sur le choix)
  - Identifier les croyances qui freinent
- Identifier quel a été le niveau de conscience dans son parcours et se donner des moyens d'être plus en ouverture aujourd'hui
  - Explorer davantage d'ouverture à soi (outil « les niveaux d'ouverture »)
  - Identifier les changements à mettre en œuvre pour un projet professionnel plus cohérent
- Clarifier ses modes de fonctionnement professionnels et interpersonnels
  - Comprendre les mécanismes relationnels interpersonnels (théorie FIRO B©) : les 3 dimensions du comportement interpersonnel
  - Identifier ses rigidités et leurs impacts sur sa vie professionnelle
- Identifier ce qui peut être source de difficulté ou de blocage
  - Identifier ses peurs profondes dans la relation et leur impact sur sa vie professionnelle
  - Identifier ses mécanismes de défense et leur impact dans les relations professionnelles
- Aller à la rencontre de ce qui fait sens pour soi et de sa motivation profonde
  - Les dimensions de l'estime de soi / Clarifier ses modes de relation à soi
  - Développer la confiance en soi et sa capacité à re-décider son projet professionnel
- Construire une 1ère ébauche de mission professionnelle
  - Clarifier ses aspirations et motivations profondes
  - Elaborer une première ébauche de mission professionnelle personnelle
  - Définir un plan d'actions pour l'intersession.

### SESSION N°2 - CONSTRUIRE UN PROJET SUR DES BASES SOLIDES (21 HEURES)

Cette seconde session est consacrée à l'élaboration du projet personnel et professionnel en lien avec ses aspirations profondes et la construction d'un plan d'actions opérationnel pour le mener à bien.

- Clarifier le sens de sa trajectoire professionnelle personnelle
  - Revisiter son parcours professionnel passé : ma situation actuelle
  - Finaliser sa mission professionnelle-personnelle
- Traduire sa mission professionnelle en objectifs professionnels
  - Quelles sont ses zones de forces et ses limites
  - Identifier les grandes étapes d'un projet de carrière
  - Expérimenter et se situer personnellement dans ces étapes
  - Identifier et formuler ses objectifs professionnels futurs
- Construire son plan de développement de carrière : vers une démarche d'évolution ou de changement
  - Faire l'inventaire de ses compétences et ressources en lien avec son objectif professionnel
  - Elaborer sa biographie
  - Identifier et formuler les étapes à franchir
  - Elaborer une démarche de communication et de vente de son projet professionnel
  - Formaliser son plan de développement de carrière
- Finaliser l'écriture de son projet professionnel décliné en étapes opérationnelles
  - Sa vision professionnelle
  - Décliner cette vision en étapes opérationnelles
  - Elaborer un plan d'actions à engager dans le temps et identifier les alternatives
  - Présenter son projet au groupe.



UN SUIVI INDIVIDUALISÉ D'UNE HEURE (1H) EST ASSURÉ PAR LES INTERVENANTS. Il est utilisable pendant les sessions ou en intersession. Le rendez-vous est à convenir avec l'un des deux intervenants.

## PRESENTATION DES INTERVENANTS



Camille JACQUET est coach, certifiée Elément Humain® et ICS©. Après 8 ans consacrés à la conduite de projets marketing et internet, elle accompagne depuis 12 ans, des managers, des équipes et des organisations dans la préparation et la conduite de changements. Titulaire d'un Master 2 en psychosociologie, elle s'est formée à l'Académie du coaching, au Codéveloppement Professionnel ainsi qu'à différents modèles d'accompagnement (Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente, Gestalt, MBTI, STRONG, danse 5 Rythmes).

camille.jacquet@itinerairesdeprogres.fr - Tél : +33 (0) 637 205 457

Damien BABINET est coach, certifié Elément Humain® et ICS©. Après 15 ans consacrés à des fonctions opérationnelles dans l'industrie, il accompagne les hommes, les équipes et les organisations dans leurs projets de transition. Il s'est formé au courant Coach & Team® puis, a complété son approche par un travail approfondi avec le modèle Elément Humain®, la Communication Non Violente, l'Analyse transactionnelle et en particulier la Théorie Organisationnelle de Berne et la Process Communication®.

babinet@sunergos.fr - Tél : +33 (0) 673 657 764



Dans le cadre de leur activité professionnelle, leur pratique d'accompagnement est supervisée et enrichie par une démarche de formation continue.

## MODALITES PRATIQUES

### PLANNING

PARIS | Module 1 : 18, 19, 20 mars 2015  
Centre | Module 2 : 8, 9, 10 avril 2015

PARIS | Module 1 : 26, 27, 28 août 2015  
Centre | Module 2 : 28, 29, 30 septembre 2015

### TARIFS ET MODALITES DE PAIEMENT

Financement Entreprises de +10 salariés : 2.100 € HT.

Tarif pour les particuliers (financement personnel) : 1.250 € TTC.

### TYPE DE FORMATION

- Acquisition, entretien, perfectionnement des connaissances
- Moyens d'évaluation mis en œuvre : Mises en situation
- Sanction de la formation : Attestation de présence.

### MODALITES D'INSCRIPTION

Nous vous remercions de retourner votre fiche d'inscription en joignant un chèque d'arrhes. Lors de votre inscription, nous conviendrons d'un entretien téléphonique pour faire le point sur votre démarche et vos attentes et objectifs.

## ILS TEMOIGNENT ...

- « Ce parcours reste une parenthèse unique dans mon parcours professionnel. Il permet de s'interroger sur de nombreux choix de vie, professionnel et personnel, de se redécouvrir, et d'avancer avec un nouvel éclairage. Ce parcours, est donc comme une bulle d'air, que je garde précieusement, qui me permettra d'appréhender les changements qui m'attendent plus sereinement. » – Charlotte.
- « La flamme s'est intensifiée. Ce séminaire m'a permis de dénouer mes doutes et mes inquiétudes. Je suis vraiment contente. J'ai vécu ces six jours comme un feu d'artifice, d'émotions, de ressentis et de sentiments » – Claire.
- « J'ai été confortée, émerveillée. J'ai gagné en sérénité sur mon projet » – Laure.
- « Ce sont mes meilleures vacances. Je voulais monter une marche, je suis monté sur le podium. C'est extraordinaire » – Christian.
- « Camille et Damien nous ont offert des outils pour ouvrir des portes et tracer nos chemins en étant à nos côtés, pas devant. Je n'ai pas suivi d'autre dispositif qui ait nécessité autant d'investissement personnel et suscité autant de partages. J'avais un projet à très court terme que j'ai atteint ! » –JP.

### Itinéraires de Progrès

12 rue Martel - 75010 Paris

RCS Paris B 519 398 382 – SIRET 519 398 382 00027 – NAF 8559A

N° Organisme de formation : 11 75 46639 75

### SUNERGOS

147, Cours Tolstoï – 69100 Villeurbanne

SIRET 478 854 342 00027 – NAF 7022Z