

MIEUX SE CONNAÎTRE



Pour se reconnecter à soi-même et faire le point sur ses compétences, ses talents, et ses envies.



FORMATION
INDIVIDUELLE
AVEC UN COACH
CERTIFIÉ DÉDIÉ



14 HEURES DONT
3 HEURES
D'ENTRETIENS
INDIVIDUELS



À DISTANCE
ET À SON
RYTHME, SUR
10 SEMAINES

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour mieux se connaître
- Une vision claire de leurs talents et de leurs atouts

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De parler d'eux-mêmes avec plus de confiance et d'assertivité
- De trouver leur juste place au sein d'une équipe ou d'une organisation

Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui ont besoin de faire le point sur eux-mêmes, et qui aimeraient exprimer tout leur potentiel.

Tous ceux qui ont envie de bouger et qui souhaitent prendre la bonne décision.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.



Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :
contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 13 heures sur 10 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 11 heures d'activités de formation.
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.



Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

Points forts

Une (re)découverte progressive, petite touche par petite touche, synthétisée en continu et finalisée dans un blason professionnel.



Le programme détaillé

💡 Notion clé 📖 Mise en action 📋 Questionnaire / test

- **Bienvenue** : présentation du programme et de ses objectifs
- **Télécharger son Fil d'Ariane** : le document pour synthétiser sa réflexion 📖
- **Faire un état des lieux** : auto-diagnostiquer sa situation et fixer ses objectifs pour le programme 📋 📖
- **Mode d'emploi** : se mettre en condition pour réussir 💡
- **La carte de ses talents** : faire appel à ses atouts 📖 📋
- **Faire la lumière sur ses singularités et son potentiel** : interview de Stéphane Dieutre 💡 📋
- **Identifier ses intelligences dominantes** : à l'aide d'un test, et en tirer des enseignements 📖 📋
- **Ce qui procure de l'énergie** : identifier ses sources de plaisir et de satisfaction 📖
- **Activer ses forces naturelles** : un test pour mettre en lumière ses forces et les renforcer au quotidien 📖 📋
- **Embrasser ses ombres** : s'accepter pleinement, freins et limites compris 💡 📖
- **Tracer le chemin parcouru** : revisiter ses expériences professionnelles passées significatives 📖
- **Faire le tour de ses compétences** : transversales, opérationnelles, techniques, à cultiver pour la suite 📖
- **Explorer les limites de sa zone de confort** : comprendre les notions de zone de confort, zone de développement et zone de panique 💡
- **Définir ses pépites** : repérer ses atouts et talents les plus utiles et galvanisants 📖
- **S'appuyer sur le regard des autres** : interroger son entourage sur ses atouts par le 360° 📖



- **Cartographier son potentiel** : repérer les fils rouges 📌
- **Créer son blason professionnel** : synthétiser les fruits de sa réflexion 📌
- **Faire le point sur le chemin parcouru** : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 📌