

# JOB CRAFTING : DYNAMISER SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL



Pour insuffler de l'intérêt et du sens dans le quotidien et améliorer le rapport au travail. Pour favoriser un climat positif et de dialogue.



FORMATION  
INDIVIDUELLE  
AVEC UN COACH  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



8 HEURES DONT  
3 HEURES  
D'ENTRETIENS  
INDIVIDUELS



À DISTANCE  
ET À SON  
RYTHME, SUR  
8 SEMAINES

## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

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

- Des outils pour analyser leur travail suivant trois angles : activités, relations, perception
- Une méthode pour façonner leur travail afin d'y être plus épanouis

### Objectifs opérationnels :

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

- De formuler des demandes d'évolution de leur travail
- D'adapter leur activité de manière autonome pour s'y sentir mieux



## Public concerné et pré-requis

Tous ceux qui veulent prendre un moment de recul sur leur travail pour y trouver plus de plaisir et de sens.

Tous ceux que la routine menace, dont la motivation ralentit, ou qui ont un besoin d'autonomie, tout en restant dans leur poste actuel.

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](mailto: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](mailto: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 :

- 7 heures sur 8 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 5 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 prise de recul très concrète sur son travail pour y trouver davantage de satisfaction, en déclinant pour soi la méthode du "jobcrafting".



## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📌 Mise en action    📋 Questionnaire / test

### État des lieux

- Bienvenue : présentation du programme et de ses objectifs
- Mode d'emploi : se mettre en condition pour réussir 💡
- Faire un état des lieux : faire le point sur sa situation 📋

### ÉTAPE 1 : analyser son travail

- Faire le point sur son travail actuel : analyser ses tâches 📌
- Identifier le socle de son épanouissement : objectifs, talents, passions... 📌

### ÉTAPE 2 : remodeler son travail

- Façonner son travail : booster son épanouissement en adaptant ses tâches 📌
- Développer des relations énergisantes : identifier des stratégies pour bonifier ses relations 📌
- Formuler une nouvelle vision de son travail : pour en extraire davantage de sens et de satisfaction 📌
- Définir son plan d'action : donner vie à ses désirs 📌

### Faire le bilan

- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 📋