

PUBLIC CONCERNÉ & PRÉ-REQUIS

- ✓ Tout public, salariés, indépendants, demandeurs d'emploi
- ✓ Aucun prérequis

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Renforcer la connaissance de soi, la confiance et l'estime de soi après un Burn Out
- ✓ Faire le point sur ses compétences et ses points de vigilance
- ✓ (Re) définir un projet professionnel en adéquation avec ses aspirations profondes
- ✓ Définir et mettre en œuvre un plan d'actions opérationnelles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Parce que réaliser un bilan de compétences est un moment privilégié dans votre vie, LOREKA adapte le contenu de votre bilan à qui vous êtes vraiment, en tenant compte de votre vécu de Burn Out, selon vos besoins, dans une démarche bienveillante, constructive, motivante et de soutien. Le bilan de compétences LOREKA s'organise autour de 3 grandes phases :

1/ Une phase d'exploration : Explorez votre parcours de vie

- Votre parcours de votre vie personnelle et professionnelle : les événements positifs, négatifs
 - Exploration du contexte de stress et de la situation qui a mené au Burn Out
 - Faire le point sur votre environnement et votre contexte actuel (professionnel et personnel)
- Durée : 2H en entretien individuel

2/ Une phase d'investigation :

Module 1 : Mieux connaître votre personnalité

Réalisez votre inventaire de personnalité Process Com, qui vous permettra de :

- Mieux vous connaître : votre personnalité, vos points forts, votre environnement préféré, vos sources de motivations
- Comprendre vos comportements sous stress
- Mieux cerner ce qui se joue dans la communication et la relation aux autres

Module 2 : Définir vos besoins psychologiques et les gérer

- Identifiez vos besoins psychologiques
- Analysez vos mécanismes de défenses
- Appropriiez-vous des outils pour gérer les sources de stress pour ne pas retomber dans les mécanismes qui ont conduit au burn out

Module 3 : Renforcer la confiance en vous !

- Faites le point sur vos qualités
- Évaluez l'estime de vous et prenez conscience de ce qui s'est joué avec le burn out
- Identifiez des outils et actions appropriées et renforcez la confiance en vous

Module 4 : (Re) découvrez-vous !

- Analysez vos valeurs personnelles et professionnelles
- Parcourez vos croyances professionnelles et leurs bénéfices
- Comment avez-vous effectué vos choix professionnels?
- Re-parcourez vos grandes expériences, vos compétences, vos aptitudes
- Explorez vos compétences techniques, comportementales, transversales (savoir, savoir-faire, savoir être)
- Définissez vos atouts, vos besoins, vos points de vigilance

Module 5 : Trouvez votre essence

- Quelle genre de personne avez-vous envie d'être ?
- Alignez les différents rôles de votre vie sur ce qui vous anime profondément
- Visualisez votre évolution : la personne que vous avez l'intention de devenir

Module 6 : Affirmer votre mission de vie personnelle

- Définissez vos besoins en termes d'environnement professionnel
- Dressez la liste des activités dans lesquelles vous vous épanouissez
- Établissez vos centres d'intérêt

Module 7 : Affirmez vos objectifs professionnels et personnels

- Imaginez vos objectifs professionnels et personnels
- Décrivez votre projet et vos motivations pour ce projet
- Identifiez vos points d'appui et vos axes d'amélioration

Module 8 : Établissez votre plan d'actions

- Identifiez votre projet d'activité(s) : les pistes d'orientation et de développement de travail
- Élaborez votre plan d'actions à court, moyen et long terme
- Identifiez les compétences que vous devez acquérir pour atteindre vos objectifs et assurer la sécurité de votre projet

Durée : 16H en entretien individuel +3H de travail personnel

3/Une phase de conclusion :

- Présentez votre projet, vos motivations et votre plan d'actions
- Valorisez votre projet professionnel

Durée : de 2H d'entretien individuel + 1H de travail personnel

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Formation en présentiel ou à distance via visioconférence (Skype)
- Apports théoriques de concepts et échanges avec le participant
- ✓ Observations et feedbacks

Méthode LOREKA ©

Sarl LOREKA – Sens & Actions

Bureaux : Parc de l'Étalope - 14 bis rue de la Laysse – 73000 BASSENS

Capital social : 10 000 € - SIRET n° 841 068 430 000 13 - APE : 68

Organisme de formation : déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 73 02071 73 – QUALIOPi N°2101109.1

Page 2 sur 3

CG-V1-10/10/2022

- ✓ Passation de l'inventaire de personnalité Process Com
- ✓ Outils de visualisation et d'exploration de projet
- ✓ Remise de supports pédagogiques papier et/ou numériques

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- ✓ Évaluation tout au long de la formation par le biais d'exercices de connaissance de soi et de définition de son projet professionnel
- ✓ Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- ✓ Feuille d'émargement
- ✓ Attestation individuelle de fin de formation
- ✓ Évaluation et synthèse des acquis en fin de formation

MODALITÉS D'ACCÈS

- ✓ **Durée : 24H, dont 20H d'entretien en face à face avec un coach consultant** et 4 heures de travail individuel
- ✓ **Horaires** : 10 séances de 2H idéalement hebdomadaires, dates à définir avec le stagiaire
- ✓ **Lieu** : en inter dans les locaux de LOREKA ou à distance
- ✓ **Accessibilité** :
 - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
 - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- ✓ **Effectif** : 1 personne
- ✓ **Date(s)** : à définir
- ✓ **Délais d'accès** : sous 2 mois

TARIF :

- ✓ Inter à Chambéry - Bassens : 2500€ nets pour les 24H, soit 104,17€ de l'heure / personne (exonérée de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI)
- ✓ Pour les tarifs en intra, merci de nous contacter
- ✓ Formation éligible au CPF

INTERVENANT

- ✓ **Carole GENEVRAY** est Consultante, Coach professionnelle & Formatrice. Elle est **certifiée Agilité Comportementale, et Process Com© et Recherche de Carrière Implicite©**. Forte de ses compétences en management, elle est également entrepreneuse et accompagne en bilan de compétences ou orientation.

LES PLUS DE LOREKA

- ✓ Un accompagnement individuel et personnalisé tout au long du parcours de formation
- ✓ Le professionnalisme d'une coach professionnel, avec des méthodes novatrices
- ✓ Un organisme de formation à taille humaine, du Sens à l'Action

CONTACT

Carole GENEVRAY

Tel : 06 10 11 40 41

Email : contact@loreka-formations.fr

www.loreka-formations.fr