

Programme : Transition professionnelle, *faire ton bilan en toute sérénité.*



Faire le bilan, sereinement

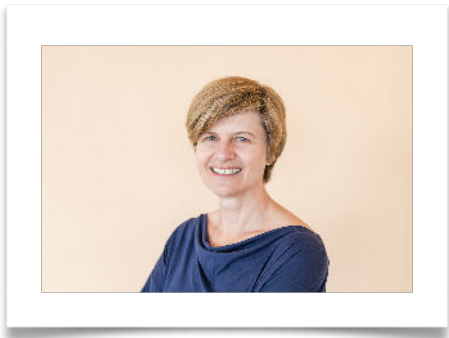
Repérer ses talents et ses forces et transformer ses préférences naturelles en épanouissement quotidien. Libérer sa richesse professionnelle.

12 heures | #introspection #talents

Idéal si...

- Tu as le sentiment d'avoir bien plus à offrir
- Tu voudrais identifier tes forces, tes talents et tes envies
- Tu as besoin de faire le point sur ce que tu veux pour ta vie professionnelle
- Tu aimerais renouer avec le plaisir de travailler

Si tu souhaites poser des questions sur ce programme, n'oublie pas que ton coach est là. Tu peux le solliciter à tout moment.



Le déroulé du programme

Bonus	🕒 5 minutes	Bienvenue !
Mission 1	🕒 10 minutes	Bien t'équiper
Mission 2	🕒 45 minutes	Ton point de départ
Bonus	🕒 5 minutes	Démarrer du bon pied
Mission 3	🕒 30 minutes	La carte des talents
Bonus	🕒 40 minutes	Qu'ai-je d'unique à offrir ?
Mission 4	🕒 30 minutes	Tu es intelligent.e
Mission 5	🕒 45 minutes	Qu'est-ce qui te fait vibrer ?
Mission 6	🕒 45 minutes	Que la force soit avec toi
Bonus	🕒 5 minutes	Lumière sur tes ombres
Mission 7	🕒 1 heure	Tracer le chemin parcouru
Mission 8	🕒 1 heure	Le tour de tes compétences
Bonus	🕒 10 minutes	Trouver sa zone de confort
Mission 9	🕒 1,5 heures	Redorer tes pépites
Mission 10	🕒 45 minutes	Une vue à 360°
Mission 11	🕒 1 heure	Cartographier ton potentiel
Mission 12	🕒 1 heure	Ton blason professionnel
Mission 13	🕒 15 minutes	Célébrer le chemin parcouru



Bonus

Bienvenue !

Je me présente

5 minutes

Bonjour

Avant de plonger dans ce programme, nous voulions t’accueillir comme il se doit et te présenter celle qui l’a confectionné.

Aline Bunod

Aline a été enseignante pendant 20 dans trois pays et sur deux continents, puis est devenue coach de vie professionnelle certifiée Master Coach par l’Institut International de Genève avant d’obtenir la certifiée ACC par l’ICF. Spécialisée dans les transitions professionnelles, personnelles et étudiantes, elle conçoit des programmes de coaching et de méditations guidées de pleine conscience pour accompagner ses coachings individuels. Elle associe l’écrit, l’audio et la vidéo pour créer des contenus stimulants et concrets dont on peut trouver des extraits sur son blog.



Elles forment un cocktail qui est un concentré d'**expertise**, d'**inspiration**, de **pragmatisme** et de **bienveillance** pour t’aider à avancer avec confiance et sérénité.

NB : notre emploi du tutoiement dès ce premier message t’interpelle peut-être. C’est inhabituel, on le concède. Nous avons pensé cette plateforme comme un espace bienveillant et chaleureux, et avons pris le parti d’utiliser le tutoiement dans ce sens. Dans tes échanges direct avec ton coach, tu pourras cependant choisir de maintenir le vouvoiement.

Pourquoi ce programme ?

Bien se connaître est capital pour prendre les bonnes décisions pour soi et rester aligné avec ses envies, avec sa vie.

Rester connecté à soi, à ses ressentis et à ses aspirations : voilà un des secrets pour s’épanouir durablement dans sa vie professionnelle.

C’est cette connexion qui permet d’évaluer à n’importe quel moment où on en est par rapport à son travail et de répondre à des questions comme : est-ce que je me sens bien dans mon travail ? Est-ce qu’il a du sens pour moi, correspond-il à mes valeurs ? Est-ce que je participe à des échanges nourrissants ? Comment pourrais-je me sentir mieux ? L’heure est-elle venue de passer à une nouvelle étape ?

Avec ce programme, notre ambition est de t’aider à **faire éclore les pépites que tu abrites en toi**, comprendre ton mode de fonctionnement optimal et réveiller ton potentiel. Au final, tu auras **les mots justes pour parler de toi**, et tu seras armé.e pour piloter activement ton parcours, en prenant des décisions bonnes pour toi.



Bonus

Bien t'équiper

Prépare-toi pour l'aventure

10 minutes



Bonjour,

Au cours de chaque mission, tu vas récolter de nombreux indices sur ce qui fait de toi quelqu'un d'unique.

Précision importante : les fruits de ta réflexion ne seront ni saisis, ni stockés dans la plateforme (c'est volontaire : ils t'appartiennent, libre à toi de partager ce que tu souhaites).

Aline Bunod

Ta mission : bien t'équiper



Pour que tu puisses **synthétiser ta réflexion** et en conserver une vue d'ensemble au fur et à mesure de ton avancée, nous avons conçu un **Fil d'Ariane**.

Ce Fil d'Ariane est à remplir **au fur et à mesure du programme**, lorsque c'est indiqué à la fin d'une mission, en plus des exercices que cette mission contient. L'objectif est qu'à la fin du programme, tu disposes d'une photographie de tes réflexions.

Il est sous format Word, afin que tu puisses le remplir à ta guise, ajouter ou supprimer ce dont tu as besoin. Tu peux donc, au choix, l'imprimer et écrire dessus, ou bien le stocker dans ton ordinateur (il faut juste ne pas oublier de sauvegarder à chaque fois).

Nous t'invitons également à **te procurer ton propre carnet perso**. Il te servira pour faire une bonne partie des missions, et tu pourras y noter les choses importantes qui te passeront par la tête.

Prêt.e ?



Télécharger le Fil d'Ariane



Bonus

Démarrer du bon pied

Astuces anti-procrastination

 5 minutes

Bonjour,

Avant de rentrer dans le vif du sujet et pour te mettre dans les meilleures conditions et prédispositions possible, on voulait te présenter la philosophie du programme que tu viens de démarrer et te donner quelques conseils pour en tirer le plus de bénéfices possible.

A écouter, ou à lire, ci-dessous :

► [Cliquer ici pour lire le contenu](#)

[Retour au programme](#)

Pourquoi ce programme ?

Bien se connaître est capital pour prendre les bonnes décisions pour soi et rester aligné avec ses envies, avec sa vie.

Rester connecté à soi, à ses ressentis et à ses aspirations : voilà un des secrets pour s'épanouir durablement dans sa vie professionnelle.

C'est cette connexion qui permet d'évaluer à n'importe quel moment où on en est par rapport à son travail et de répondre à des questions comme : est-ce que je me sens bien dans mon travail ? Est-ce qu'il a du sens pour moi, correspond-il à mes valeurs ? Est-ce que je participe à des échanges nourrissants ? Comment pourrais-je me sentir mieux ? L'heure est-elle venue de passer à une nouvelle étape ?

Avec ce programme, notre ambition est de t'aider à **faire éclore les pépites que tu abrites en toi**, comprendre ton mode de fonctionnement optimal et réveiller ton potentiel. Au final, tu auras **les mots justes pour parler de toi**, et tu seras armé.e pour piloter activement ton parcours, en prenant des décisions bonnes pour toi.