

Formation « Histoire de vie et trajectoire professionnelle »

Reboot vous propose une journée de formation "Histoire de Vie et Trajectoire Professionnelle" pour vous permettre d'explorer les emmêlements entre votre parcours personnel et votre carrière. L'objectif principal étant l'atteinte d'un équilibre harmonieux entre vie professionnelle et vie personnelle.

Vous serez accompagné par Luce Janin Devillars psychologue, psychanalyste et certifiée approche biographique et géosociogramme (Université Paris 7 et Forsypha)

Ensemble, vous examinerez comment identifier vos priorités tant sur le plan professionnel que personnel, et évaluer les engagements actuels à la lumière de ces priorités. Cela vous permettra de mieux canaliser vos énergies vers ce qui compte réellement pour vous.

Vous aborderez la manière de concilier vos ambitions professionnelles avec vos aspirations personnelles, en reconnaissant que l'épanouissement au travail ne doit pas se faire au détriment de vos désirs et besoins personnels.

Nous prendrons le temps d'identifier les freins qui peuvent entraver votre épanouissement tout en distinguant ces obstacles des contraintes inévitables. Cette prise de conscience est essentielle pour mieux les surmonter.

Enfin, nous explorerons en profondeur les concepts de protection (se protéger des influences négatives), de permission (s'autoriser à poursuivre ses aspirations) et de puissance (libérer son potentiel). En comprenant et en intégrant ces notions, vous serez mieux armés pour libérer vos talents et vous réaliser pleinement.

Cette formation vise à vous accompagner dans votre parcours vers un équilibre enrichissant entre vie professionnelle et vie personnelle, tout en vous permettant de libérer tout votre potentiel.

Cette formation est proposée uniquement en cours particulier ou en intra-entreprise

| | |
|---|---|
| PROGRAMME | MAJ : 23.02.24 |
| 1/ Histoire de vie <ul style="list-style-type: none">- Qu'est-ce l'histoire de vie?- Méthodologie- Rédiger son histoire de vie | Numéro de déclaration d'activité |
| 2/ Partage avec le groupe et prises de conscience <ul style="list-style-type: none">- Prise de conscience grâce aux interactions collectives de la manière dont son histoire de vie a impacté nos orientations professionnelles- Ce que vous « devez » à vos parents et, plus largement à votre lignée et ce qui vous revient en propre- Ce qui constitue votre essence choisie par vous | 11922694792 |
| 3/ Les dettes familiales <ul style="list-style-type: none">- Évaluer les dettes familiales | Durée : 1 jour - 7 heures |
| 4/ Les croyances <ul style="list-style-type: none">- Qu'est-ce une croyance?- Les croyances auto-induites- Les projections | Code : CC02 |
| | Prix : euros HT |
| | Horaires |
| | - 9h30-13h/14h-17h30 |
| | Objectifs |
| | - savoir comment réaliser un équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle - définir ses priorités, évaluer ses engagements, faire le point sur ses ambitions travail en ne gommant pas ses désirs personnels |

5/ Faire le point

- Bilan sur la situation actuelle et la situation rêvée en mesurant l'écart entre réalité et idéal et la façon d'y remédier

- prendre conscience des freins qui empêchent de se réaliser
- travailler les notions de protection, de permission et de puissance afin de libérer son potentiel

Prérequis

- Aucun

Public concerné

- tout public

Dates Interentreprises

Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser, de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique

- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation. Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne
houily@reboot-training.fr

Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.
Mise en situation : Pédagogie active et participative.
Apport théorique et méthodologique.
Etude de cas.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation
Pour avoir une assistance, contacter nous :
houily@reboot-training.fr - 0614928564
(réponse en moins de 24 heures)

NOUS CONTACTER

Reboot

Tel : 06 14 92 85 64

35 rue Pierre Brossolette

www.reboot-training.fr

92130 Issy-les-Moulineaux