

Cédule Parcours TREMPLIN Individuel

Prends un nouvel élan en 3 mois!

Note :

Tu trouveras ci-dessous les détails du programme en individuel.

Légende :

Atelier

En orange, ce sont les ateliers et rendez-vous avec Hélène, en visio-conférence

Solo

En bleu, c'est le développement hebdomadaire que tu fais à la maison, en solo, avec un guide d'exercices de réflexion

Semaine 1 | Rencontre de Lancement

- Introduction
- Définition de tes objectifs
- Explications sur la méthode et les étapes à venir
- Questions-Réponses

Durée : environ 1h

Semaine 2 | Ce qui te fait vibrer

- Guide d'exercices à faire à la maison
- Identification de ce qui t'apporte joie et énergie

Semaine 3 | Tes Talents

- Guide d'exercices et de tests à faire à la maison
- Exploration de tes talents, qualités et forces

--

+ **Visio-conférence avec Hélène**

- Échange sur l'avancement à date
- Conseils personnalisés de ton mentor pour avancer
- Questions-réponses

Durée : environ 1h

Semaine 4 | Les apports de tes expériences professionnelles

- Guide d'exercices à faire à la maison
- Analyse de tes facteurs de motivation au travail
- Bilan d'expériences : apprentissages et compétences développées

Semaine 5 | Une nouvelle perspective

- Guide d'exercices à faire à la maison
- Finalisation de ton introspection à l'aide d'outils pour ouvrir ton champ de vision
- Préparation à l'atelier de la semaine 5 : résumé des 4 premières étapes

Semaine 6 | Atelier : Ton Élément, ton X

- Atelier pour t'aider à clarifier et résumer : tes passions, motivations, besoins et talents
- Introduction au concept de l' 'Élément' : Passions x Talents
- Tu définiras ta zone d'excellence personnelle, et ta zone de potentiel

Durée : 1h30-2h

Semaine 7 | À la recherche de ton Sens

- Guide d'exercices à faire à la maison
- Identification de tes valeurs
- Découverte de ce qui est important pour toi, pour t'amener à ton 'purpose'/la contribution que tu veux apporter

Semaine 8 | Ton Succès

- Guide d'exercices à faire à la maison
- Finalisation de ta réflexion sur ce que tu veux accomplir
- Préparation à l'atelier de la semaine 8 : résumé de ton Sens

Semaine 9 | Atelier : Trouve ton Sens et Gagne en Confiance

- Atelier pour t'aider à clarifier et résumer : tes valeurs, ce à quoi tu veux contribuer ('ton purpose')
- Création de ta boussole : canvas pour te guider dans ta recherche du projet de carrière qui fera sens pour toi
- Atelier de développement personnel pour dépasser ses blocages et avancer

Durée : environ 2h30

Semaine 10 | Atelier : Élargis tes horizons

- Tu auras complété ta boussole chez vous
- Atelier pour t'aider à trouver des idées de projet, de business, de professions qui sont en accord avec tes besoins
- Introduction à différentes possibilités pour sortir de ta boîte
- Remue-méninge avec Hélène pour trouver toutes les options possibles

Durée : environ 1h

Semaine 11 | Intuition

- Étape individuelle de réflexion sur les options possibles
- Conseils donnés pour t'aider dans cette étape

Semaine 12 | RDV Mentor : Fais émerger les solutions

- Conseils et trucs pour ressortir les solutions viables
- Échange personnalisé avec Hélène pour t'aider à créer des projets de carrière à ton image et selon tes besoins ou contraintes personnels

Durée : environ 1h

Semaine 13 | Exploration

- Recherche d'informations sur les professions ou projets choisis
 - Canvas pour t'aider à évaluer tes options et les prioriser
- + Hélène fera le suivi avec toi, et t'aidera en cas de blocage pour faire ressortir 2-5 options viables

Semaine 14 | Décollage

- Échange sur les conclusions de l'exploration
- Explications sur le passage à l'action
- Création de ton plan d'actions
- Exercices de mise en branle et de gestion du changement

Durée : environ 1h30

BONUS :

- Accès par messagerie pour des questions en tout temps
- Appel de suivi après 8 semaines
- Courriels bonus de conseils, vidéos inspirantes et exercices additionnels tout au long du parcours et 8 semaines après avoir complété le parcours
- Accès à vie à la communauté Positiv' Sens en développement

Total :

Environ 10h d'accompagnement individuel

Temps estimé par semaine :

On estime le temps à prévoir pour le travail chez soi entre 2 et 4 heures par semaine, mais ça varie vraiment selon la personne : si tu as déjà fait une réflexion sur toi et ta carrière, à quel niveau tu veux approfondir les questions, etc.

Les semaines pour lesquelles il y a un atelier long, il n'y a pas ou peu de travail à faire chez vous.

En tous les cas, c'est un process qui demande bien sûr de l'implication. On ne peut pas trouver son X sans investir de soi et du temps (!).

Mais pas d'inquiétude non plus, le programme a été créé pour pouvoir s'intégrer dans la semaine de quelqu'un qui a une job à temps plein. Il s'agit simplement de se bloquer du temps dans sa cédule pour pouvoir être au calme et se poser les bonnes questions selon les étapes à suivre.

Le parcours a été créé pour te faire gagner en temps et en sérénité, tu seras guidé.e au long des 3 mois. Ça demanderait pas mal plus de temps et d'énergie sans un guide et un support comme celui-là.

Enfin, le chemin ne s'arrête pas à la fin du parcours : certains seront prêts à se lancer après les 3 mois, d'autres auront besoin de faire des recherches, de tester, d'entreprendre une formation, etc. Tu ne seras pas forcé.e d'avoir toutes les réponses en 3 mois mais tu auras toutes les clés nécessaires pour avancer et entreprendre les changements que tu souhaites au bon moment.