

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Explorer et valoriser son parcours professionnel à travers l'outil narratif et métaphorique de l'arbre de vie

🎯 Objectifs :

- Identifier ses ressources personnelles et professionnelles
- Reconnaître et valoriser ses réussites et moments clés
- Identifier ses aspirations et projets futurs
- Construire un récit valorisant et s'entraîner à le partager

✓ Points forts ?

- Approche créative et bienveillante, propice à la prise de conscience et à la valorisation de soi
- Méthode narrative puissante pour redonner du sens, renforcer la confiance en son parcours et l'exprimer

👥 Pour qui ?

- Demandeurs d'emploi, personnes en reconversion ou en transition professionnelle
- Jeunes en insertion ou orientation
- Salarié-es en bilan de compétences ou en réflexion de projet
- Tout public souhaitant mieux comprendre et raconter son parcours

Durée :
1 jour, soit
7h00
en présentiel

Participants :
12 personnes
maximum

Prérequis :
Aucun

Lieu:
Location d'un
espace à la charge
du client.

Tarif individuel :
700€

Tarif groupe INTRA :
1400€

Formation animée par Cindy Lefèvre

- Diplômée en coaching professionnel par le centre international du coach (CIC).
- Spécialisée dans l'accompagnement individuel et collectif au service de la connaissance de soi, de la confiance et de l'évolution professionnelle.

“
Connais-toi, raconte-toi,
déploie-toi.
”



PROGRAMME

Identifier ses ressources personnelles et professionnelles

- Introduction à la métaphore de l'arbre de vie
- Travail individuel sur les racines (valeurs, origines, influences)
- Exploration du tronc (savoir-faire, compétences acquises, traits de caractère)
- Activité d'écriture guidée ou post-it collectifs sur les ressources identifiées
- Partage volontaire en binômes ou petits groupes

Reconnaitre et valoriser ses réussites et moments clés

- Travail sur les branches (réussites, expériences professionnelles et personnelles significatives)
- Mise en lumière des fruits (résultats, fiertés, apports pour soi et pour les autres)
- Travail réflexif sur les apprentissages issus des étapes du parcours
- Atelier "l'histoire d'un fruit" : récit court d'une réussite marquante à partager

Identifier ses aspirations et projets futurs

- Travail sur les bourgeons et feuilles (envies, projets à venir, rêves professionnels)
- Visualisation guidée ou méditation brève pour se projeter
- Exercice "le métier rêvé", "la prochaine étape", ou "le projet qui me motive"
- Temps d'écriture ou dessin sur l'arbre de demain

Construire un récit valorisant et s'entraîner à le partager

- Synthèse et finalisation de l'arbre de vie complet
- Construction d'un pitch de présentation : qui je suis, d'où je viens, ce que j'apporte, où je vais
- Jeu de rôle ou cercle de parole : présentation orale à un pair ou au groupe
- Feedbacks bienveillants et valorisants
- Temps de clôture et ancrage : ce que je retiens, ce que je m'autorise

Modalités pédagogiques

- Approche expérientielle centrée sur la personne, mobilisant la créativité, l'introspection et l'échange.
- Méthodes actives et participatives : mise en commun en binômes ou en petits groupes, cercle de parole, jeux de rôle, exercices d'expression orale.

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue tout au long de la journée via les productions personnelles (arbre de vie, écrits, partages oraux) et les retours formatifs.
- Présentation orale (pitch valorisant) en fin de parcours, avec feedback collectif ou en binôme.

Modalités d'accès

- Formation accessible à tout public, avec adaptation possible pour les personnes en situation de handicap.
- Inscription par e-mail ou téléphone avec un entretien préalable possible ; inscriptions ouvertes jusqu'à deux semaines avant la formation.

Modalités administratives

- Convention et convocation envoyées avant la formation, attestation de fin de formation remise à chaque participant sur demande.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation pour évaluer la qualité et recueillir des axes d'amélioration. Questionnaire à +3 mois pour mesurer les bénéfices de l'action.