



Formation : Mieux se connaître pour dévoiler son potentiel

Clarifier son identité professionnelle pour révéler ses talents et bâtir son avenir

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Faire le point sur leur parcours professionnel et personnel avec recul et lucidité
 - Identifier et valoriser leurs forces, talents et compétences transférables
 - Mettre en lumière leurs sources de motivation profondes
 - Construire une vision claire de leur avenir professionnel
 - Élaborer un plan d'action concret et personnalisé pour atteindre leurs objectifs
-

Résumé de la formation

À certaines étapes de leur vie professionnelle, beaucoup de personnes ressentent le besoin de faire une pause, de se recentrer et de retrouver du sens à ce qu'elles font. Cette formation propose un cadre de réflexion bienveillant et stimulant pour prendre du recul sur son parcours, identifier ses atouts et ouvrir de nouvelles perspectives d'évolution.

En mobilisant des outils de développement personnel, d'introspection et de projection, les participants apprennent à mieux se connaître pour faire émerger leur potentiel inexploité. Ils sont invités à sortir de leur zone de confort, à explorer de nouvelles opportunités et à se reconnecter à leurs aspirations profondes.

La formation allie temps de réflexion, partages, créativité et projection, pour repartir avec une vision inspirante et un plan d'action aligné avec leurs valeurs et leurs envies.

Contenu pédagogique

1. Se poser pour mieux se situer

- Faire le bilan de son parcours professionnel et personnel
- Identifier les moments clés, les réussites et les obstacles
- Clarifier ses valeurs, ses besoins, ses priorités actuelles

2. Révéler ses forces et ses talents

- Identifier ses compétences clés, ses points forts et ses ressources internes

Maryna AMRHEIN, Sens à Soi

- Repérer ses zones de confort et de croissance
- Utiliser des outils d'auto-diagnostic (test de forces, feedback croisé, storytelling)

3. Explorer ses motivations profondes

- Comprendre ce qui nous anime réellement : motivation intrinsèque vs extrinsèque
- Identifier ses sources d'énergie, d'engagement et de satisfaction
- Se reconnecter à ce qui donne du sens à son travail

4. Construire une vision claire et motivante

- Se projeter dans l'avenir : rêves, envies, ambitions
- Définir une direction professionnelle réaliste et inspirante
- Travailler sa vision à 3-5 ans : visualisation, carte mentale, support créatif

5. Élaborer son plan d'action personnalisé

- Fixer des objectifs concrets, atteignables et alignés
- Identifier les ressources nécessaires (compétences, réseau, accompagnement)
- Créer un plan d'action étape par étape pour activer le changement

Méthodologie pédagogique

- Alternance d'apports conceptuels, d'exercices individuels, de travaux en binôme et de partages collectifs
- Outils issus du coaching, de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle
- Utilisation de supports créatifs (ligne de vie, mandala de valeurs, vision board)
- Travail en intelligence collective pour favoriser l'entraide et l'effet miroir
- Un carnet de bord personnel pour suivre ses réflexions et construire son plan d'action

Modalités pratiques

- Durée : 2 jours (14 heures) ou 7x2h ou 4x3,5h
- Public : Toute personne souhaitant faire un point de carrière, préparer une transition ou retrouver du sens dans son activité professionnelle
- Prérequis : Aucun, si ce n'est l'envie d'explorer et de se questionner avec ouverture
- Format : Présentiel ou distanciel – inter ou intra entreprise

Maryna AMRHEIN, Sens à Soi

- Nombre de participants : 6 à 12 personnes pour garantir un cadre de qualité et des échanges riches

Une formation pour révéler le potentiel de chacun

« Cette formation m'a permis de prendre conscience de tout ce que j'avais déjà accompli, de ce qui me fait vibrer, et surtout de là où je veux aller. Je repars avec de la clarté, de l'élan et des outils concrets pour passer à l'action. »

— Sandrine, responsable RH

