

# **PROGRAMME DE FORMATION**

## **Bilan de compétences PREMIUM ESSAË**

### **PUBLIC CONCERNÉ & PRÉREQUIS**

- Tout public, salariés, indépendants, demandeurs d'emploi

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- (Re) définir un projet professionnel en adéquation avec ses aspirations profondes
- Renforcer la connaissance de soi en tant que profil hypersensible
- Faire un choix professionnel
- Définir et mettre en œuvre un plan d'actions opérationnelles

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

L'accompagnement proposé est complètement adapté à votre profil et à qui vous êtes vraiment.

En fonction de votre parcours et de votre contexte, le déroulé et le contenu de cet accompagnement sera adapté selon vos objectifs, dans une démarche bienveillante, constructive, motivante et de soutien.

Le bilan de compétences PREMIUM ESSAË s'organise autour de 3 grandes phases :

## **1/ Une phase préliminaire : explorez votre parcours de vie professionnelle**

### **Séance 1 : D'abord retrouvez qui êtes-vous ?**

- Qui êtes-vous ?
- Quelles sont vos racines ?
- Quels ont été les choix importants pour vous ?
- Aujourd'hui, dans quel état d'esprit êtes-vous ?

### **Séance 2 : Identifiez vos compétences**

- Analysez votre trajectoire professionnelle
- Repérons ensemble les caractéristiques de trajectoire professionnelle
- Quelle est votre « couleur ou musicalité » professionnelle ?
- Les bonnes questions à vous poser
- Y a-t-il des constantes en termes de secteur d'activité ? Avez-vous un parcours dans le même secteur ou dans les mêmes fonctions ?
- Quels sont vos champs de connaissances ?
- Quels sont vos « savoir-faire » ?

### **Séance 3 : Que dire de votre personnalité ?**

- Quelle est votre façon de penser, de raisonner ?
- Votre style de raisonnement
- Quelle est votre démarche intellectuelle privilégiée ?
- Quels sont vos modes relationnels ?
- Quels sont les environnements qui vous conviennent ?

## **2/ Une phase d'investigation**

### **Séance 4 : De quoi avez-vous envie ?**

- Quels sont vos « désirs » ?
- Quel est votre « moteur » ?
- Quels sont vos goûts et vos domaines de prédilection ?

### **Séance 5 : Quelles sont vos valeurs ?**

- Quelles sont vos priorités aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui est fondamental pour vous ?

### **Séance 6 : Élaborons votre projet et identifions vos axes d'évolution**

- Élaborez votre projet : partir des motivations ou des compétences ?
- Construire un projet professionnel quand tout est flou
- Quelle est votre « identité » professionnelle ?
- Préparez votre changement
- Quels sont vos axes de progrès personnel ?

En partenariat avec l'Institut ESSAË, vous suivrez le cycle de 5 webinaires du cycle méthode ESSAË.

Programme détaillé de la formation

Ce cycle de 5 formations est construit à partir de 4 axes :

#### **Connaissance de soi et des autres**

##### **Jour 1 | Formation : Améliorer sa vie professionnelle au quotidien**

- Vous aider à découvrir ce qui vous empêche de bien vivre votre vie professionnelle à son maximum
- Savoir et comprendre pourquoi vous vivez ces situations
- Vous donner des moyens pour y faire face

#### **Intelligence émotionnelle et affirmation de soi**

##### **Jour 2 | Formation : Ré-inventer un mode de communication**

- Être conscient de nos obstacles à bien communiquer
- Comment écouter pour mieux communiquer ?
- Savoir faire ses demandes
- Reconnaître les aspects de notre personnalité qui empêchent de bien écouter et communiquer
- Les secrets de la bonne écoute et de la bonne communication.

#### **Self-leadership et impact personnel**

##### **Jour 3 | Formation : Apprendre à gérer ses émotions dans toutes circonstances**

- Faire la différence entre un sentiment et une émotion afin d'arriver à sentir sans vivre d'émotions
- Devenir plus conscient si vous vivez des peurs réelles ou non afin de pouvoir les gérer avec maîtrise et non contrôle
- Développer une attitude constructive face à la colère et apprendre à la gérer sans se contrôler
- Devenir conscient à quel point les peurs et la colère vous empêchent de garder votre motivation et votre enthousiasme au travail.

#### **Équilibre et bien-être au travail**

##### **Jour 4 | Formation : Prévenir le burn-out et retrouver l'envie de travailler**

- Découvrir l'importance d'être responsable
- Savoir s'engager et se désengager
- Comment trouver la cause réelle de tout malaise et maladie et en particulier le burn-out ?
- Apprendre un nouveau moyen pour être davantage motivé au travail et surtout comprendre pourquoi on se retrouve dans telle activité professionnelle

**Jour 5 | Formation : Développer la confiance en soi pour être épanoui.e dans son travail**

- Définir l'image, l'estime de soi et la confiance en soi.
- Devenir conscient ce qu'est la vraie confiance en soi.
- Comment la confiance en soi aide à se faire respecter et à se respecter.
- Savoir faire et recevoir une critique
- Découvrir comment vos valeurs fondamentales peuvent être en harmonie avec celles de votre entreprise
- Comment demeurer en contact avec votre vie de rêve professionnelle pour garder votre enthousiasme naturel ?

### **3/Une phase de conclusion**

**Séance 7 : Et maintenant réussir ?**

- Êtes-vous prêt à passer à l'action ?
- Sachez tenir compte de votre rythme
- De quoi allez-vous parler et comment ?
- Bilan et conclusion

### **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Formation en présentiel ou à distance via visioconférence (Zoom ou Skype)
- Apports théoriques de concepts et échanges avec le participant
- Observations et feedbacks
- Outils de visualisation et d'exploration de projet
- Remise de supports pédagogiques papier et/ou numériques

## INTERVENANT

Jean Louis Mersch est consultant intuitif certifié et formateur en communication.

Fort de ses compétences en management et ressources humaines depuis 20 ans, il est également entrepreneur et accompagnant en bilan de compétences.

Il est spécialisé dans l'accompagnement des personnes hypersensibles.

Il a créé en 2016 un institut de formations autour du savoir-être professionnel <https://essae.fr/> avec Lise Bourbeau.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation tout au long de la formation par le biais d'exercices de connaissance de soi et de définition de son projet professionnel
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

- Feuille d'émargement
- Attestation individuelle de fin de formation
- Évaluation et synthèse des acquis en fin de formation

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis

## MODALITÉS D'ACCÈS

Lieu : en individuel par lien ZOOM privé

Délais d'accès : sous 15 jours maximum

## ACCESSIBILITÉ :

- Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
- Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

**Date :**

- Dates à définir avec le stagiaire

**DURÉE**

- 24 heures, dont
  - Synchrones : 14 heures d'entretien
  - Asynchrone : 10 heures de travail individuel

**TARIF**

- 3000€ TTC soit 2500 € HT pour les 24 heures
- 5 webinaires offerts
- Formation éligible au CPF via l'application Mon Compte Formation

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

- Nos formations sont accessibles à tous et les locaux jlmersch sont accessibles en situations de handicap physique
- Pour toute autre situation d'handicap, merci de nous contacter afin de définir la solution adaptée pour vous permettre de suivre votre action de formation dans les meilleures conditions.

**CONTACT**

- Jean Louis Mersch
- Tel : 06 21 41 66 90
- Email : [contact@jlmersch.com](mailto:contact@jlmersch.com)