



Formation, Conseil, Accompagnement

## Programme de Formation Césure Change *Faire évoluer sa vie professionnelle.*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Connaître et comprendre les mécanismes du changement
- Identifier les freins qui empêchent de progresser
- Développer ses ressources pour lever ses freins et actionner les leviers du changement
- Apprendre à se projeter dans le changement
- Etablir une stratégie de transition
- Définir et planifier les premières étapes

### PUBLIC VISE :

Les dirigeants, cadres, responsable RH, tout salarié désireux de changer de vie professionnelle, de lui donner du sens.

Toute personne ayant un projet professionnel et qui aimerait en évaluer la pertinence.

Tout salarié devant quitter son entreprise pour cause de licenciement, PSE, reclassement impossible... et voulant réinventer sa carrière.

La formation est aussi accessible aux personnes en recherche d'emploi.

### PRE-REQUIS

Aucun.

### ACCESSIBILITE AU PSH :

Si le participant est en situation de handicap, nous l'invitons à se rapprocher de nous afin que nous étudions ensemble sa venue dans les meilleures conditions.

### ENCADREMENT :

**Virginie Perrot-Thomas** : Co-fondatrice de Human Tempo, diplômée d'un Master QSE en Entreprise et Sophrologue. Elle est Intervenante pour la Prévention des Risques Professionnels enregistrée auprès de la DREETS et spécialisée particulièrement dans la formation et le conseil en Prévention des Risques Psycho-Sociaux et Qualité de vie au Travail auprès des entreprises. Elle anime les séquences pédagogiques.

**Rachel Liu** : Co-fondatrice de Human Tempo. Diplômée d'HEC en 2000, entrepreneure sociale, business et life coach (formation par l'organisme Unicoach), présidente et trésorière de conseils d'administration dans l'économie sociale et solidaire. 4 années d'expérience en accompagnement de groupes. Elle anime les séquences pédagogiques.

HUMAN TEMPO SARL  
93 Rue du Bourg  
71500 MONTAGNY-PRES-LOUHANS  
Siret : 837 999 051

**ORGANISME DE FORMATION  
ENREGISTRE AU DATADOCK**  
N° de déclaration d'activité : 27710275571

Màj 03/01/2022

#### DOMAINES D'INTERVENTION :

- Formation QVT et RPS
- Conseil Santé et Sécurité au Travail
- Animation d'Atelier, de Conférence
- Animation de Groupe de travail



Formation, Conseil, Accompagnement

### MODALITES et DELAI D'ACCES :

Pour s'inscrire, il est possible :

- ✓ de le faire via le site internet de Human Tempo.
- ✓ de nous appeler directement

Une convention de formation sera alors envoyée soit par courrier soit par mail.

Les sessions de formation ont lieu aux dates précisées sur le site internet. Elles sont nommées « Césure Change ». <https://humantempo.com/changer-de-vie/>

Il est également possible de nous contacter directement pour les obtenir.

Nos coordonnées téléphoniques sont indiquées sur le site ou le participant peut également prendre un rendez-vous téléphonique via notre Calendly sur notre page « Hotline ».

<https://humantempo.com/hotline/>

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

Un support pédagogique sous forme de livret papier est fourni aux stagiaires dès le début de la formation pour que les participants puissent directement rédiger leurs apprentissages.

La formation se déroule sous forme d'ateliers pédagogiques alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices de groupe...).

Des sessions de groupe animées en co-développement ainsi que des sessions individuelles sont organisées pour répondre au présent programme.

Lors de la formation, chaque participant écrit son plan d'action personnalisé avec l'aide des outils acquis lors de la formation.

Moyens techniques mis en œuvre : Paper board, Vidéoprojecteur pour supports power point et vidéos.

### DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION :

- Une formation résidentielle de 5 jours : arrivée le dimanche soir à partir de 18h et départ le vendredi à partir de 16h.
- 35 heures de formation réparties sur les 5 jours + les 4 x 1 heure hebdomadaire de classe virtuelle.
- Un groupe de 9 participants maximum.
- La formation se déroule sur un de nos sites en Saône et Loire (71) / Nous consulter selon la date de votre venue.
- Une feuille d'émargement par demi-journée est signée par les stagiaires pour valider leur présence.

HUMAN TEMPO SARL  
93 Rue du Bourg  
71500 MONTAGNY-PRES-LOUHANS  
Siret : 837 999 051

**ORGANISME DE FORMATION  
ENREGISTRE AU DATADOCK**

N° de déclaration d'activité : 27710275571

**DOMAINES D'INTERVENTION :**

- Formation QVT et RPS
- Conseil Santé et Sécurité au Travail
- Animation d'Atelier, de Conférence
- Animation de Groupe de travail

**PROGRAMME DETAILLE :****Comprendre les mécanismes du Changement / JOUR 1**

- Connaître les différentes théories illustrant les mécanismes du changement : théorie U, niveaux logiques, théorie du changement de Elisabeth Kübler-Ross, modèle de Hudson
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques déclenchés
- Comprendre et gérer ses émotions
- Retrouver une clarté mentale et une posture juste

**Débloquer les freins au Changement / JOUR 2**

- Identifier son modèle CBVLP
- Prendre conscience de ce qu'il est nécessaire de changer dans son modèle
- Apprendre à regarder ses croyances et certitudes sous un nouvel angle
- Se projeter positivement

**Identifier ses compétences professionnelles / JOUR 3**

- Lister tous ses succès
- Identifier les compétences à développer selon ses envies
- Expérimentation et Mise en place d'outils de progression

**Etablir sa stratégie de changement / JOUR 4 et 5**

- Identifier ses envies professionnelles, ses aspirations
- Définir ses objectifs professionnels
- Rassembler et construire son réseau professionnel
- Bâtir son processus de recherche d'emploi, de candidature et d'entretien
- Définir et Planifier les premières étapes

**MODALITES D'EVALUATION :**

Les acquis sont évalués sous forme de questionnaire orale à chaque séquence.

**SANCTION DE LA FORMATION :**

À l'issue de la formation, une attestation de présence et d'évaluation des compétences sera remise individuellement aux stagiaires.

**PRIX :**

Particuliers : vous voulez suivre cette formation et l'auto-financer, les prix sont visibles sur notre site.

Entreprise : vous voulez qu'un ou plusieurs de vos collaborateurs suivent cette formation, nous consulter (formation sur mesure).