

## 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 :

- Définir sa stratégie de transition en planifiant les premières étapes menant au changement.

Pour cela, il réalisera les étapes suivantes :

- 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

### 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 :

**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 Siret : 837 999 051 00027	ORGANISME DE FORMATION CERTIFICAT QUALIOPI N°1505 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
		Maj 18/10/2023

**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 individuels alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices...).

Des sessions de travail individuel entre les ateliers sont organisées pour répondre au présent programme.

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

Moyens techniques mis en œuvre : Paper board.

**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.
- 14 heures de formation réparties sur les 5 jours
- En individuel.
- La formation se déroule au Château de Cuisery en Saône et Loire (71)
- Une feuille d'émargement par demi-journée est signée par les stagiaires pour valider leur présence.

HUMAN TEMPO SARL Siret: 837 999 051 00027	<b>ORGANISME DE FORMATION CERTIFICAT QUALIOPI N°1505</b>  N° de déclaration d'activité : 27710275571	<b>DOMAINES D'INTERVENTION :</b> - 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**

- Connaitre les différentes théories illustrant les mécanismes du changement : théorie U, théorie du changement de Elisabeth Kübler-Ross.
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Comprendre et gérer les émotions liées au stress du changement
- Découvrir comment retrouver une clarté mentale et une posture juste

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

- Découvrir le modèle des Intelligences Multiples et Natures Multiples
- Utiliser le modèle pour identifier ses zones de puissance et de vulnérabilité
- Prendre conscience des meilleures applications de nos zones de puissance
- Apprendre à regarder ses croyances et certitudes sous un nouvel angle
- Se projeter positivement

### Identifier ses compétences professionnelles / **JOUR 3**

- Découvrir le modèle de l'Ikigaï
- Réaliser son propre Ikigaï accompagné par la formatrice
- Vérifier l'adéquation de son projet avec le cœur de l'Ikigaï
- Identifier les compétences à développer
- Développer des outils pour gérer le stress lié au changement

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

- Finir d'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

HUMAN TEMPO SARL Siret: 837 999 051 00027	<b>ORGANISME DE FORMATION</b> <b>CERTIFICAT QUALIOPI N°1505</b>  N° de déclaration d'activité : 27710275571	<b>DOMAINES D'INTERVENTION :</b> - Formation QVT et RPS - Conseil Santé et Sécurité au Travail - Animation d'Atelier, de Conférence - Animation de Groupe de travail
--	--	--



Formation, Conseil, Accompagnement

#### **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).

HUMAN TEMPO SARL  
Siret: 837 999 051 00027

**ORGANISME DE FORMATION**  
**CERTIFICAT QUALIOPI N°1505**

*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