

# PROGRAMME DE FORMATION

## Trouver/Orienter sa voie professionnelle

En individuel - (Méthode ICS®)

26/02/2024 V1

### PRESENTATION GENERALE

Vous êtes à la recherche d'une carrière professionnelle qui a du sens pour vous. Cette formation basée sur la méthode **ICS®** : *sécuriser son parcours professionnel*, vous permettra d'atteindre cet objectif par une meilleure connaissance/compréhension de vous-même et de vos souhaits/objectifs, et par l'établissement d'un plan d'actions.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer ma capacité de prise de décision.

Découvrir comment je me comporte et ainsi comprendre ce qui peut m'empêcher d'avancer.

Découvrir et affirmer qui je souhaite devenir.

Définir mon objectif professionnel et établir un plan d'actions pour y parvenir

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### PRÉ-REQUIS

Aucun

Le projet et la motivation du candidat font l'objet d'un entretien préalable.

Un ordinateur, la maîtrise de la navigation web (emails, recherche et fonctionnalités liées à l'usage de Teams)

### MODALITÉS D'ORGANISATION - DURÉE ET DELAIS D'ACCES

#### Durée :

Accompagnement individuel sur la base de 10 séances d'1h30.

**Dates** : Fonction de vos disponibilités.

#### Délais d'accès :

Formation individuelle en fonction de vos disponibilités.

L'inscription est à réaliser au plus tard 14 jours avant la date de début de formation.

### LIEU DE LA FORMATION

Au 49 boulevard de la liberté à Rennes et/ou tout ou partie en distanciel.

### MODALITES D'INSCRIPTION

- Si prise en charge par un OPCO / AIF / ... : faire la demande à l'organisme, un mois avant le démarrage de la session.

- Si prise en charge personnelle, après vérification par téléphone, de la conformité de la formation à vos attentes, envoi avant inscription de la convention, du programme, du R.I. et des C.G.V.

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 10 séances s'articulant autour :

- De qui suis-je ?
- Comment est mon comportement envers moi-même et envers les autres ?
- Quels sont mes forces et mes points d'amélioration ?
- De la reconnexion à qui je suis vraiment
- Quelle est ma mission de vie ?
- Quel est mon objectif professionnel ?
- Quel plan d'action pour l'atteindre ?
- De l'accompagnement dans sa mise en place

**Evaluation** tout au long du parcours.

+

1 heure de suivi à positionner dans les 6 mois de la formation

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Séances de formation en salle et/ou en distanciel. Remise d'un livret. Formation rythmée, à l'aide d'une pédagogie active et vivante. Alternance d'expérimentations et d'explorations : mises en situation, apports théoriques, visualisations, expériences corporelles, questionnaires, test Elément B.

## PROFIL DU FORMATEUR



Après une carrière en tant qu'Expert-Comptable/Commissaire aux comptes puis de Directrice Administrative, Financière et Ressources Humaines, **Véronique Cognault** s'est orientée vers le coaching professionnel.

Obtention en 2020 du titre de **coach professionnel** (titre inscrit au **R.N.C.P** Niveau II par arrêté publié au J.O. du 07/06/2016 Code NSF 315 et Niveau 6 (Nomenclature Europe)), **Spécialisation de coach en entreprise et en transition de carrière** auprès de l'Ecole Supérieure de Coaching et **certification pour accompagner la sécurisation des parcours professionnels ICS** © Niveau 2 (Code NSF : 413, Formacode : 15054).

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vous développerez au cours de la formation différentes aptitudes et compétences qui vous permettront de mener à bien votre projet. Vous pourrez apprécier ces acquis via des questionnaires, des auto-évaluations et 2 quiz/évaluation.

## CONDITIONS FINANCIERES et DUREE DE LA FORMATION

<b>Formation : Trouver/Orienter sa voie professionnelle</b>	10 séances et 5h de travaux dirigés à distance Total 19h d'accompagnement + 1h RV de suivi à réaliser dans les 6 mois
Prise en charge par le participant	1 500 TTC
Prise en charge par AIF/FAF/OPCO/Entreprise ..	2 200 TTC

Ce tarif comprend l'ensemble de la documentation pédagogique, support et tests, ainsi que les pauses. Il ne comprend pas les frais d'hébergement et de repas du stagiaire.

Règlement avant début de la formation. Pour les particuliers, possibilité de règlement en plusieurs fois sans frais (contacter le formateur pour plus de renseignements).

## MODALITÉS TECHNIQUES

En cas de formation en distanciel : Utilisation de Teams. Lien Teams envoyé avant la séance.

## MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Le formateur est joignable au 06 74 68 09 05 en cas de problèmes de connexion.

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Tout sera mis en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap. Nous contacter afin d'analyser votre besoin de compensation et mettre en place des démarches répondant aux exigences. La prestation peut également être réalisée à distance avec un système de visio-conférence.

**Référent Handicap** : Véronique Cognault 06.74.68.09.05 - [cognault.veronique@gmail.com](mailto:cognault.veronique@gmail.com)

## LA METHODE ICS ® ?

Etudiant et ami de Will Schutz, (Will Schutz fondateur de l'Elément Humain), **Steve Miller** a créé une application du modèle FIRO ® qu'il a nommé « Implicit Career Search » connue sous le nom ICS ®. La formation se base sur la compréhension des comportements humains pour améliorer l'estime de soi et l'efficacité professionnelle. La formation, mise au point par Steve Miller, est aujourd'hui reconnue internationalement et enseignée depuis 20 ans.

Évalué en 2010 par le Working Links Employment Agency (UK), l'approche « Recherche de Carrière Implicite » a montré :

Un taux de satisfaction de 90% - Un taux de participants retrouvant un emploi dans les 6 mois de 75%

# Programme détaillé

**10 séances pour un total de 19h  
dont 5h de travaux dirigés à distance**

## **Entretien préliminaire avant tout engagement**

**Objectif :** Présentation mutuelle / Clarifier besoins et objectifs / Questionnaire spécifique d'analyse du besoin d'un candidat PSH / Informations génériques sur la formation proposée / Demande d'aide et/ou mise en place d'aides spécifiques pour un candidat PSH.

**SEANCE 1 :** Thématique globale : Comment je prends mes décisions ? - Séance sur le choix  
Durée : 1h30 et 30 minutes de travaux dirigés à distance

**Objectif :** Permettre de revisiter son parcours autour de la notion de choix et explorer les bénéfices retirés.

Autoévaluation en cours de séance et par un travail dirigé à distance d'entre séance.

**SEANCE 2 :** Thématique globale : Comment je prends mes décisions ? - Séance sur la vérité – l'ouverture et l'écoute  
Durée : 1h30 et 1 heure de travaux dirigés à distance

**Objectif :** Améliorer sa communication / Développer des compétences d'ouverture et d'écoute envers soi-même et les autres

Autoévaluation en cours de séance et par un travail dirigé à distance d'entre séance.

**SEANCE 3 :** Thématique globale : Comprendre comment je fonctionne ? - Séance sur l'inclusion – Le contrôle et l'Ouverture  
Durée : 1h30 et 30 minutes de travaux dirigés à distance

**Objectif :** Prendre conscience que 2 facteurs sont à la base de la réussite : Concept de moi-même et estime de moi-même

Autoévaluation par un travail dirigé à distance d'entre séance.

**SEANCE 4 :** Thématique globale : Comprendre comment je fonctionne ? – Séance réalisation du Test Élément B et plan d'action  
Durée : 1h30

**Objectif :** Mettre en lumière croyances et motivations inconscientes

Autoévaluation en cours de séance

**SEANCE 5 :** Thématique globale : Comprendre comment je fonctionne ? – Séance sur mes défenses et mes peurs  
Durée : 1h30

**Objectif :** Prendre conscience de ses comportements défensifs

Autoévaluation en cours de séance

**SEANCE 6** : Découvrir et affirmer qui je souhaite devenir ?

Durée : 1h30 et 30 minutes de travaux dirigés à distance

Autoévaluation en cours de séance et par un travail dirigé à distance d'entre séance.

**SEANCE 7** : Ebauche de l'objectif professionnel

Durée : 1h30

Autoévaluation en cours de séance.

**SEANCE 8** : Créer un projet professionnel à son image.

Durée : 1h30

**Objectif** : Identifier les compétences acquises et celles nécessaires au plan de carrière. Prise de conscience du mode de gestion, de rapport à l'argent.

Autoévaluation en cours de séance.

**SEANCE 9** : Explore la faisabilité du projet

Durée : 0h30 et 2h30 minutes de travaux dirigés à distance

**Objectif** : Interviewer des personnes de confiance dans les sphères personnelles, professionnelles, sociales, ...

Autoévaluation en cours de séance

**SEANCE 10** : Rédaction plan de carrière

Durée : 1h30

**Objectif** : Prendre conscience de l'importance d'établir un plan de secours et établissement de ces plans.

**Rendez - Vous de suivi à réaliser dans les 6 mois de l'accompagnement**

Durée : 1h00

**Objectif** : Poursuivre l'accompagnement dans le temps

E.R.E. Coaching et hypnose 13 rue Brossay Saint Marc 35700 Rennes

Tél : 06 74 68 09 05 N° de TVA intracommunautaire : FR 93892053349

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 53351139235 auprès du préfet de région de Bretagne

SARL au capital de 5 000 € SIRET Rennes : 892053349 00015 - Code APE : 9609 Z