

« Un nouveau cap ? ... Je suis **CAP** ! »

Revisiter
son passé

Intensifier
son présent

Inventer
son avenir

Ateliers & formations

Gagnez en visibilité, en audace et relevez vos prochains défis !

La vie nous invite à bien des rendez-vous avec nous-mêmes. Parfois de façon précipité.

Une nouvelle décennie, une retraite à préparer, un nouveau poste, une reconversion, de nouvelles envies...

Ces passages symboliques incontournables nous attirent autant que nous pouvons les craindre.

Cet atelier vous invitera à prendre du recul pour prendre de l'avance... et surtout, se positionner et agir au plus juste dans l'instant présent.

Ensemble, matérialisons vos envies et vos nouveaux possibles

- ✓ Reconversion professionnelle
- ✓ Prise d'un nouveau poste à fort enjeu
- ✓ Premier projet entrepreneurial
- ✓ Changer de dizaine (quarantaine, cinquantaine, etc.)
- ✓ Départ à la retraite

Témoignages

« J'y suis allé sans trop me poser de questions et j'en suis ressorti avec des réponses ! Le duo Lionel-David m'a mis en confiance et j'ai redécouvert ma spontanéité pendant cet atelier. Entre les exercices réflexifs et ceux d'improvisation, le voyage est riche et je ne peux que le recommander ! » / **Armelle, thérapeute**

« J'avais besoin de me redynamiser et cet atelier m'a beaucoup apporté. D'abord, j'ai porté un autre regard sur mon chemin de vie. Ensuite, j'ai redécouvert ma capacité d'oser. Enfin j'ai repris confiance dans l'avenir et ça c'est un beau cadeau. » / **Thomas, salarié en reconversion**

Quelle pédagogie ?

- **Pour préparer l'atelier :**
15 jours avant la formation, une visio d'une heure en individuel pour évaluer vos besoins.

- **Résolument praticien-pratique :**
L'atelier est essentiellement expérientiel avec différents exercices associant réflexion, émotions, création et ancrage physique

Le travail s'organise en individuel, en binôme ou en sous-groupe avec debriefing en collectif.

Les groupes sont limités à 10 personnes pour une progression optimale.

- **Partager un bon moment :**
bienveillance, curiosité (de soi et des autres), créativité et bonne humeur communicative !

- **Accompagner dans l'après :**
15 jours après la formation, une visio d'une heure en individuel pour évaluer les acquis et faciliter leur intégration

Mes coachs !



David Marion

Journaliste, coach professionnel, créateur du *Media Des Coachs®* et du *Coaching Par l'Interview®*, il partage 20 ans d'expertise au sein de la communication d'un grand groupe financier.



Lionel Guesnet-Rey

Coach créatif, storyteller, auteur, producteur de contenus, enseignant pendant 10 ans à Sup de Pub... il accompagne aussi bien les grandes entreprises que les indépendants.

Modalités



Durée des étapes

- 1 visio avant : 1h
- 2 jours de 8h
- 1 visio après : 1h
- 1 visio collective 3 mois après



Sur devis

- selon le nombre de participants

3 TEMPS FORTS

Créer la fresque de sa vie

Et si vous revisitiez l'ensemble de votre parcours ?

- Remplir une ligne chronologique de sa vie
- Ajoutez les photos des personnes clefs et ce qu'elles vous ont apporté
- Identifier des suites possibles et créatives

Émission radio pour inventer son avenir

Et si vous créeriez votre avenir grâce à une interview ?

- Oser répondre aux questions sur celui que vous deviendrez dans 5 ans
- Inventez votre futur en faisant confiance à votre instinct et intuition
- Repartez avec l'enregistrement de vos réponses pour méditer dessus

Reconnexion à son corps et à son instinct

Et si votre meilleur allié était tout le temps à vos côtés ?

- Différents exercices pour s'ancrer et s'écouter
- Des moments d'introspection et de centration
- Des visualisations pour explorer les possibles

