

## Découverte de son Parcours Professionnel

Nombre de séances :	8 (hors séance d'introduction et temps individuel)
Durée totale :	8 heures
Durée du parcours :	14 semaines

<b>Séance 0 : Entretien initial (<i>gratuit</i>)</b>	<b>OBJECTIFS :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire connaissance</li><li>• Discuter de l'approche proposée et convenir d'une méthode commune</li><li>• Établir les bases d'une coopération optimale et de résultats efficaces</li></ul>
<b>Durée :</b> 30' – 45'	
<b>Planification :</b> Semaine 0	
<b>Méthode :</b> En présentiel	

<b>Séance 1 : Définition des objectifs</b>	<b>OBJECTIFS :</b>  Comprendre vos objectifs à long terme, les identifier et les formuler clairement.
<b>Durée :</b> 60'	
<b>Planification :</b> Semaine 1	
<b>Méthode :</b> En ligne	

Temps individuel	Complétion de questionnaires de personnalité en ligne (Valeurs personnelles, Saboteurs, VIA, MBTI, ...) – une étape essentielle pour préparer la séance suivante et développer un vocabulaire spécifique.
------------------	---

Séance 2 : 'Connais-toi toi-même'	OBJECTIFS :
Durée : 60' Planification : Semaine 3 Méthode : En ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion et réflexion sur les résultats des questionnaires et auto-réflexion</li> <li>• Mieux se connaître grâce aux échanges avec le coach</li> </ul>

Séance 3 : Planification	OBJECTIFS :
Durée : 60' Planification : Semaine 4 Méthode : En ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir votre propre voie, et ...</li> <li>• ... la rendre SMART</li> </ul>

Temps individuel : PLAN	Laissez mûrir le plan, réévaluez-le : est-il vraiment SMART ?
-------------------------	---

Séance 4 : Planification	OBJECTIFS :
Durée : 60' Planification : Semaine 6 Méthode : En ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer le but et le chemin pour l'atteindre</li> <li>• Élaborer les étapes concrètes à suivre</li> </ul>

Temps individuel : DO	Mettez en œuvre les mesures concrètes du plan. Commencez à suivre votre chemin sur votre lieu de travail et ailleurs. Réfléchissez à ce que vous ressentez.
-----------------------	---

Séance 5 : Vérification	OBJECTIFS :
Durée : 60' Planification : Semaine 8 Méthode : En ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation et discussion des expériences vécues au cours des deux dernières semaines.</li> <li>• Avez-vous obtenu ce que vous vouliez ? Votre objectif est-il toujours le même ?</li> <li>• Le chemin est un travail en cours : il s'agit d'une mise au point ou d'un ajustement.</li> </ul>

<b>Temps individuel : ACT</b>	Continuez à suivre votre chemin et à mettre en œuvre les étapes concrètes du plan.
-------------------------------	--

<b>Séance 6 : Vérification</b>	<b>OBJECTIFS :</b>
<p><b>Durée :</b> 60'</p> <p><b>Planification :</b> Semaine 10</p> <p><b>Méthode :</b> En ligne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation et discussion des expériences vécues au cours des deux dernières semaines.</li> <li>• Avez-vous obtenu ce que vous vouliez ? Votre objectif est-il toujours le même ?</li> <li>• Le chemin est un travail en cours : il s'agit d'une mise au point ou d'un ajustement.</li> </ul>

<b>Temps individuel : ACT</b>	Continuez à suivre votre chemin et à mettre en œuvre les étapes concrètes du plan.
-------------------------------	--

<b>Séance 7 : Vérification</b>	<b>OBJECTIFS :</b>
<p><b>Durée :</b> 60'</p> <p><b>Planification :</b> Semaine 12</p> <p><b>Méthode :</b> En ligne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation et discussion des expériences vécues au cours des deux dernières semaines.</li> <li>• Avez-vous obtenu ce que vous vouliez ? Votre objectif est-il toujours le même ?</li> <li>• Le chemin est un travail en cours : il s'agit d'une mise au point ou d'un ajustement.</li> </ul>

<b>Temps individuel : ACT</b>	Continuez à suivre votre chemin et à mettre en œuvre les étapes concrètes du plan.
-------------------------------	--

Séance 8 : Clôture	OBJECTIFS :
<p><b>Durée :</b> 60'</p> <p><b>Planification :</b> Semaine 14</p> <p><b>Méthode :</b> En présentiel / En ligne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation et discussion de vos expériences des deux dernières semaines.</li> <li>• Comment pouvez-vous continuer à améliorer vos actions par vous-même ? Durabilité et autonomie dans l'alignement et l'ajustement de vos objectifs et actions.</li> </ul>