

Atelier "Arbre de vie professionnelle"

Durée de l'atelier : 3 Heures

Lieu de l'atelier : Mennecy ou intra-entreprise (Option)

Compétences visées : L'objectif de l'atelier arbre de vie : Faire le point sur son parcours de vie, prendre conscience de ses compétences et qualités, reprendre confiance en soi et renforcer son estime de soi, pour apprendre à porter un regard bienveillant sur soi et valoriser ses atouts, pour se révéler à soi et aux autres et enfin pour repartir aligné(e) et reconnecté(e) au meilleur de soi-même.

Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Effectif par session : 4 à 12 participants maximum

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés

Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap :

informations par téléphone au 06 75 98 07 63 ou par mail à [réfèrent: contact@3-adn.com](mailto:contact@3-adn.com)

Contenu de l'atelier détaillé

Objectifs pédagogiques :

- De faire un point sur votre parcours de vie, prendre conscience de vos compétences et qualités.
- De reprendre confiance en vous et renforcer votre estime de vous.
- D'apprendre à porter un regard bienveillant sur vous et valoriser vos atouts

Contenu pédagogique

Ses applications sont nombreuses :

Avant un rendez-vous important (entretien professionnel, d'embauche, présentation de projet...).

Pour vous préparer à une prise de parole en public.

Avant d'envisager un bilan de compétences ou en parallèle de celui-ci.

Pour reprendre confiance après un burn-out, pour apprendre à mieux se connaître.

Pour rebondir après une épreuve douloureuse ...

En entreprise pour favoriser la cohésion d'une équipe, pour remobiliser des collaborateurs autour d'objectifs communs.

Dans les écoles : en fin de collège et de lycée pour aider l'enfant à mieux s'orienter, en école supérieure.

Pour permettre aux étudiants, futurs professionnels, de pouvoir développer leur savoir-être.

Des particuliers pour les aider dans leur cheminement et leur connaissance de soi.

Moyens techniques et outils pédagogiques :

Salle équipée écran LCD, paperboard et guide du stagiaire.

Méthodes pédagogiques : Exercices, jeux de rôle, mises en situation.

Modalités de validation des acquis en stage : réveils pédagogiques, entraînements, mises en situation.

Validation de l'atelier : Attestation de stage, feuilles d'émergence, quiz de validation de connaissance.

Titre et qualité du formateur(e) La personne chargée de la formation a au minimum 10 ans d'expérience en entreprise et une expérience en centre de formation.

Dates disponibles sur notre site ou nous consulter.
Contact d'inscription et information : contact@3-adn.com ou 06 75 98 07 63

Prix :

700 €/ Groupe de 4 à 12 participants maximum

80 €/ Individuel