



# Identifier ses besoins de changement et poser ses objectifs

## LES OBJECTIFS ?



- Identifier ses besoins de changement
- Analyser ses croyances limitantes et ses croyances aidantes
- Identifier les étapes émotionnelles du changement
- Bâtir un plan d'action pour atteindre ses objectifs

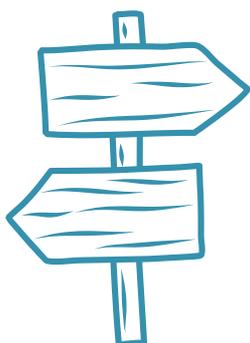


## Pour qui ?



- Toute personne désireuse d'identifier les changements à opérer
- Toute personne désireuse d'acquérir une méthode pour atteindre ses objectifs

## Comment se déroule la formation ?



La formation s'adresse à des en groupe de 8 à 12 personnes, alternant des temps individuels, et des temps d'échange à 2 ou 3.

Elle dure 2 jours.

Elle se déroule en présence ou à distance.

## Pré-requis :



Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Chaque participant partagera me partagera ses attentes en amont de la formation, via un questionnaire



## Méthode pédagogique :

La formation se distingue par son rythme et par les alternances de moyens pédagogiques :



- exposés théoriques
- films
- Brain storming
- test
- réflexion personnelle
- ateliers en sous-groupe
- feedback de la formatrice
- feedback des autres stagiaires
- documentation

## Délai d'accès :



J'anime régulièrement des séances en groupe en présence tout au long de l'année, à la demande de mes clients.

L'inscription est à réaliser au plus tard 2 mois avant la date de début de formation.



## Compétences visées en fin de formation :



A l'issue de la formation, vous serez capables de :

- Identifier votre besoin de changement
- Identifier vos croyances limitantes et vos croyances aidantes
- Identifier les étapes émotionnelles du changement
- Bâtir un plan d'action pour atteindre vos objectifs

## Modalités d'évaluation :



Ces acquis seront évalués via un questionnaire envoyé à l'issue de la formation

## Qui anime la formation ?



Cette formation est animée par [Guillemette Fouché](#),  
Conseil en orientation professionnelle depuis 2013  
Formatrice

Praticienne de l'approche ICS Implicit Career Search®

Praticienne de la méthode MAP Réussite®

Praticienne des pratiques narratives et de l'arbre de vie.



## Modalités pratiques :



L'animation de cette formation se fait à la demande des bénéficiaires, et peut être organisée sous deux mois.

La formation se déroule en visio conférence, ou en présentiel, dans la belle ville de La Rochelle, dans une salle conforme pour l'accueil du public. L'adresse exacte vous sera communiquée 1 mois avant la formation.



Il peut se dérouler également à la demande d'une entreprise, d'une association... dans un lieu de son choix.



Je mets tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap. Mes formations sont adaptables et dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devrait être mis en place, je suis en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés.



Je tiens à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande auprès de notre Référent Handicap Externalisé : Sylvie GUEDON , à l'adresse suivante :

[nouvelle-aquitaine@agefiph.asso.fr](mailto:nouvelle-aquitaine@agefiph.asso.fr) et joignable au 0 800 11 10 09



Le prix d'une journée de formation est de 1300 euros, pour un groupe de 8 à 12 personnes en visio.

Devis sur demande pour les formations en présentiel.



Si vous êtes intéressé, vous êtes invité à me contacter pour un entretien gratuit et sans engagement, pour valider vos attentes et vérifier que cette formation répond bien à vos besoins.

Mail : [contact@guillemettefouche.com](mailto:contact@guillemettefouche.com)

Tel : 06 10 09 00 03

Web : [www.guillemettefouche.com](http://www.guillemettefouche.com)





## Le programme :

### Jour 1 - 7 heures



- Identifier la différence entre un besoin et un désir
- Comprendre le lien entre émotions et besoins
- État des lieux personnel et professionnel
- Analyse du temps et du réseau social
- Identifier tout ce qui anime, ressource et déploie son potentiel
- Analyse des croyances limitantes
- Identifier les besoins de changement



### Jour 2 - 7 heures

- Prendre conscience de ses ressources
- Comprendre les étapes émotionnelles du changement
- Identifier ses valeurs pour rester sur son axe dans la stratégie de changement
- Méthodologie de projet : mise en place et planification
- Évaluation du projet, révision des objectifs pour atteindre son but
- Bilan de la formation

