

Descriptif Atelier

Identifier mon Job Cohérent

Annabelle PLENIER



1	RESUME	3
2	PUBLIC.....	3
3	OBJECTIFS	3
4	FAQ	4
4.1	Quel est le prix de l'atelier ?	4
4.2	Quelle est la durée de l'atelier ?	4
4.3	Comment fonctionne un atelier ?	4
4.4	Peut-on lire des témoignages ?	4
5	PLAN DÉTAILLÉ DE L'ATELIER	5
5.1	Introduction	5
5.1.1	Vouloir pour pouvoir	5
5.1.2	Support de prise de notes	5
5.2	CARACTÉRISER MON JOB COHÉRENT	5
5.3	ET APRÈS, QU'EST-CE QU'ON EN FAIT ?	6
5.3.1	Que faire face aux obstacles ?	6
5.3.2	Voilà ce que je veux	6
5.3.3	Trouver des idées d'activités et les valider.....	6
5.4	CONCLUSION	6
6	INTÉRÊT.....	7
7	PRÉ-REQUIS.....	7
8	CADRAGE	7

1 RESUME

Vous envisagez de **changer de boulot** et vous ne savez pas dans **quelle direction** orienter vos recherches ?
Cet atelier en ligne a été conçu pour vous !



A travers de cet atelier, je vous accompagne pour **définir les critères du job cohérent pour vous**.

Une fois ces critères définis, vous pourrez :

- Vous orienter** vers ce que vous voulez,
- Voir se dessiner des **solutions à votre situation actuelle**,
- Suivre des pistes pour **trouver une activité professionnelle qui vous correspond**,
- Faire le tri dans les idées** que vous avez déjà et celles que votre entourage vous donne si généreusement !
- Apprendre à **gérer les petites voix et émotions** qui viennent polluer votre réflexion.

Dans cet atelier, vous trouverez 11 vidéos, 1 fichier audio et 1 fichier téléchargeable pour vous guider dans divers exercices et vous fournir explications et exemples afin de vous assister dans votre réflexion.

Comme cet atelier est **accessible entièrement en ligne**, vous pouvez avancer à **votre rythme** et choisir le moment et le lieu approprié pour vous y consacrer.

Dans ce document, je vous explique plus en détail ce qui vous attend, mais si vous avez des questions supplémentaires, [contactez-moi](#) directement, c'est gratuit et ça ne vous engage à rien.

2 PUBLIC

Cet atelier s'adresse à vous si :

- Vous cherchez à vous épanouir dans votre travail,
- Vous ne savez pas vers quoi aller,
- Vous ne savez pas comment vous y prendre pour y réfléchir,
- Vous voulez définir vous-même les critères de ce qui est cohérent pour vous.

Pour ceux qui veulent inclure cette réflexion dans une démarche plus globale de quête de sens, découvrez notre [offre « Un Projet, du Sens »](#) dans laquelle cet atelier est inclus parmi d'autres ressources.

3 OBJECTIFS

Mon objectif à travers cet atelier est de vous guider pour:

- ✔ Définir l'ensemble des critères auquel doit répondre votre job pour être cohérent pour vous,
- ✔ Imaginer des idées d'activités professionnelles qui vous correspondent,
- ✔ Trier les idées que vous avez déjà et celles que l'extérieur vous soumet
- ✔ Comprendre ce qui cloche aujourd'hui et comment y remédier
- ✔ Gérer les obstacles qui se dressent sur le chemin de votre réflexion.

4 FAQ



4.1 Quel est le prix de l'atelier ?

Le tarif de l'atelier est fixé à 110€. Le montant est réglable par carte bancaire via un portail sécurisé sur le site de Cap Cohérence. Pour accéder au paiement, vous devez créer un compte client.

Une fois l'atelier acheté, il vous est **accessible à vie, autant de fois que vous voulez**. Vous pouvez donc visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez, téléchargez les fichiers sur plusieurs ordinateurs et accéder aux mises à jour effectuées.

4.2 Quelle est la durée de l'atelier ?

L'atelier est composé d'une succession de vidéos à visionner et de fichier à télécharger. Vous pouvez donc tout regarder en quelques heures seulement.

Ceci étant dit, pour atteindre les objectifs que je vous propose, vous aurez des exercices à réaliser et ceux-ci requièrent un peu de temps d'observation. Je recommande donc de répartir le visionnage et les exercices sur **2 semaines**.

Mais vous restez maître de votre organisation, alors, libre à vous de procéder comme vous voulez. 😊

4.3 Comment fonctionne un atelier ?

Pour voir à quoi ressemble l'expérience utilisateur de nos clients, j'ai mis à votre disposition une [vidéo](#) dans laquelle je vous fais visiter un atelier.

Un atelier Cap Cohérence,
comment ça fonctionne concrètement ?

4.4 Peut-on lire des témoignages ?

Le principe du e-learning repose essentiellement sur la tranquillité du client dans sa réflexion. Je recueille à titre personnel les témoignages de mes clients en vue d'améliorer l'atelier, et lorsqu'ils sont désireux de partager leur vécu, ils inscrivent un commentaire sur la page d'accueil de l'atelier, [ici](#).

5 PLAN DÉTAILLÉ DE L'ATELIER

5.1 Introduction

Cet atelier est organisé en deux modules. Le premier module est décomposé en 6 chapitres pour vous permettre de progresser pas à pas, en posant les pierres les unes après les autres, pour bâtir une vision claire de ce que vous voulez pour vous. Le second module permet de consolider le tout.

5.1.1 Vouloir pour pouvoir

Après vous avoir donné quelques informations sur le fonctionnement de notre cerveau, je vous présenterai les grandes étapes de la démarche que je vous propose pour **trouver votre Job cohérent**.



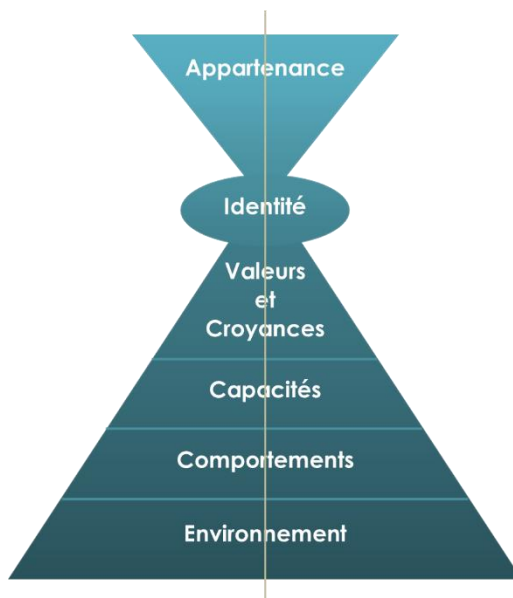
5.1.2 Support de prise de notes

Pour vous permettre de rassembler vos notes et **guider vos pas**, je mets à votre disposition un fichier téléchargeable dans ce chapitre.

5.2 CARACTÉRISER MON JOB COHÉRENT

Dans ce module, nous nous attacherons à définir le plus précisément possible le job cohérent pour vous.

Le travail de caractérisation que nous allons effectuer ensemble s'organise autour des niveaux logiques définis par Robert Dilts. Nous les représentons généralement sous la forme d'une pyramide :



Au cours de cet atelier, nous explorerons chaque niveau pour en déduire les différents **critères importants pour vous** et vous dessinerez ainsi **le poste qui vous correspond**.

5.3 ET APRÈS, QU'EST-CE QU'ON EN FAIT ?

Dans ce second module, nous verrons comment utiliser ce travail de caractérisation pour avancer vers ce que vous voulez pour vous.

5.3.1 Que faire face aux obstacles ?

Dans un premier temps, nous reviendrons sur cette démarche originale pour nous assurer que vous avez pu mener à bien votre réflexion et voir ensemble comment **dépasser les éventuels obstacles** qui vous empêchent peut-être de définir ce que vous voulez.

5.3.2 Voilà ce que je veux

Dans ce chapitre, nous verrons comment consolider l'ensemble des informations accumulées en un tout qui **vous ressemble** et qui parle de vous. Ce sera aussi le moment de commencer à parler de tout ça autour de vous.



5.3.3 Trouver des idées d'activités et les valider

Enfin, nous verrons comment utiliser toutes ces informations de trois manières différentes pour vous permettre d'avancer vers **une vie plus épanouissante** et **plus proche de qui vous êtes**.



5.4 CONCLUSION

Pour finir, nous élargirons le débat sur une dimension un peu plus large pour repositionner le tout dans un contexte plus vaste et plus riche en opportunités.



6 INTÉRÊT

Ici, ce sont des **humains** qui s'occupent de vous. Pas de programme, pas de statistiques, pas de catalogues. Nous vous considérons comme **un être unique**, avec des besoins et des envies uniques. Et notre mission première est de vous aider à conscientiser cette unicité !

C'est pour cette raison que j'ai construit pour vous une logique de réflexion qui vous met face à vous-même et vous encourage à **trouver vos propres réponses**. Même si je vous donne des exemples pour vous guider, ce sont vos propres points de vue qui nous intéressent pour vous aider à construire le job qui sera cohérent pour VOUS !

Et comme, j'aime aussi vous faciliter la vie, j'ai choisi de mettre à votre disposition ce questionnement sous un format d'atelier. De cette manière, vous pouvez progresser à votre rythme, quand bon vous semble et où vous voulez.

Et, si vous en avez besoin, vous le savez, nos **coaches** sont également à **votre disposition** pour vous aider à clarifier vos pensées, à prendre du recul, à surmonter les obstacles et à changer de point de vue pour avancer vers ce que vous voulez. N'hésitez pas à nous solliciter au besoin.



7 PRÉ-REQUIS

Cet atelier ne nécessite aucun prérequis.

Tout ce qu'il vous faut, c'est avoir envie d'identifier un job qui vous correspond.

8 CADRAGE

D'après les retours de mes clients sur cet exercice, il est important de vous autoriser à imaginer ce que vous voudriez sans songer au « comment ». Pour y parvenir, voici les astuces que certains m'ont proposées : se dire que vous n'en êtes qu'à l'étape de la réflexion et que ça ne vous engage à rien pour la suite ; noter sur un calepin toutes les objections qui se présentent dès qu'elles surviennent ; réaliser les exercices dans un moment de calme et de détente, pendant une vingtaine de minutes puis passer à autre chose ; réfléchir seul, à l'écart des questions oppressantes de l'entourage.

Les consignes des exercices vous sont données dans les vidéos et répétées dans le fichier téléchargeable que je mets à votre disposition. Certains exercices seront amorcés durant la vidéo, je vous pose ainsi des questions et vous donne des exemples de réponses pendant que vous réfléchissez. Si le temps entre les questions est trop court, mettez-moi en pause !

Ceci étant dit, aucune contrainte n'est imposée. Vous êtes **libre de vous organiser comme vous le souhaitez**.

En termes de moyens, vous avez besoin d'une bonne connexion internet, d'un écran en bon état, de quoi écrire et de toute votre attention.

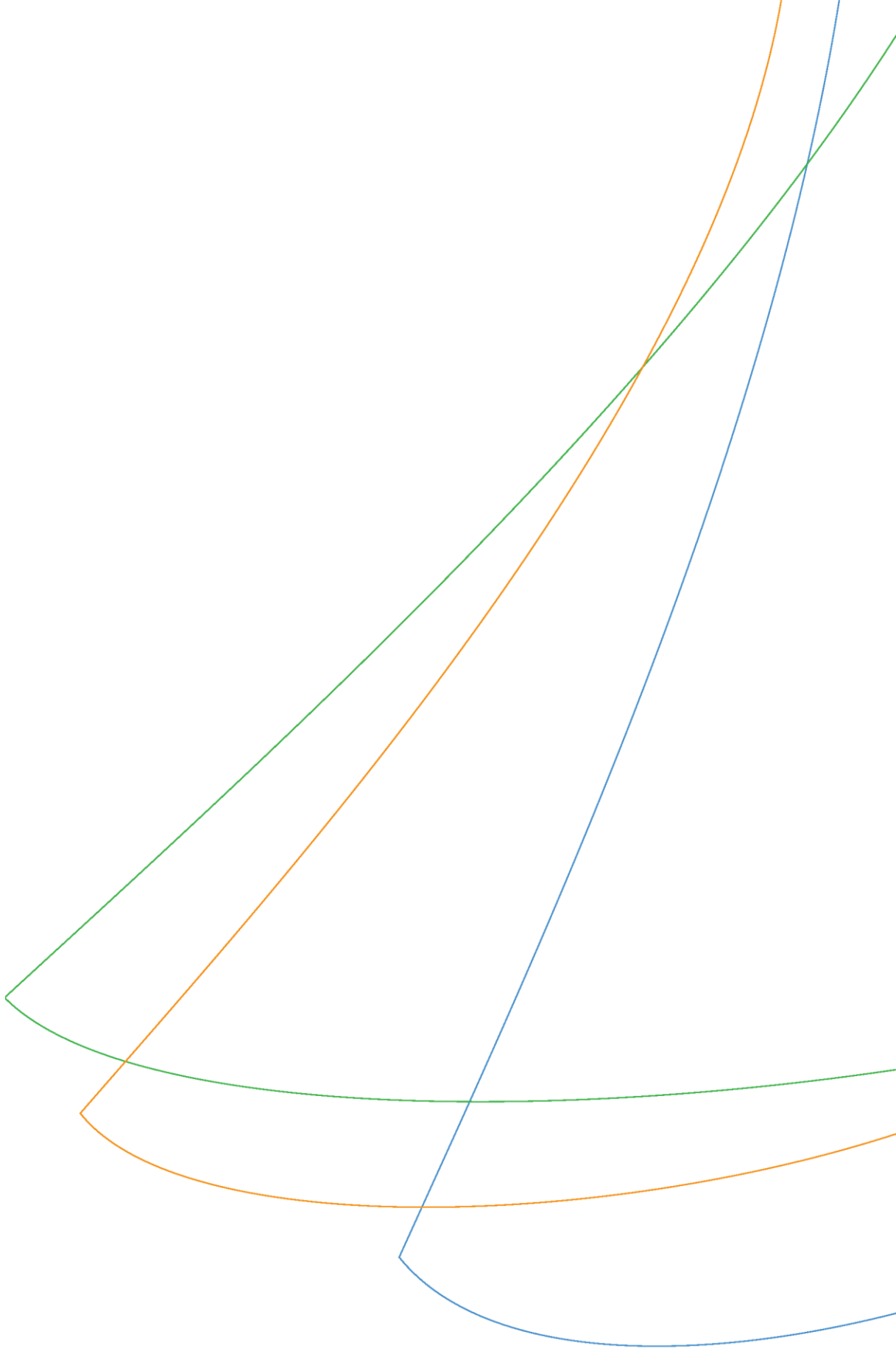
Si vous voulez définir votre Job Cohérent,
Retrouvez-moi dans l'atelier dédié, sur:



Je vous souhaite d'ouvrir grand vos oreilles à vos propres aspirations !

A bientôt sur Cap Cohérence,

Annabelle



Annabelle PLENIER
Cap Cohérence

www.cap-coherence.fr