

Descriptif Atelier  
« Posture Professionnelle  
et Epanouissement »

Annabelle PLENIER



1	RESUME .....	4
2	PUBLIC.....	5
3	OBJECTIFS .....	5
4	FAQ .....	5
4.1	Quel est le prix de l’atelier ? .....	5
4.2	Quelle est la durée de l’atelier ?.....	5
4.3	Comment fonctionne un atelier ? .....	6
4.4	Peut-on lire des témoignages ? .....	6
5	PLAN DÉTAILLÉ DE L'ATELIER .....	7
5.1	INTRODUCTION.....	7
5.1.1	Le secret de l’épanouissement professionnel .....	7
5.1.2	Carnet d’exercices .....	7
5.2	CONFIANCE EN SOI ET POSTURE .....	7
5.2.1	Comprendre les mécanismes de la confiance en Soi .....	7
5.2.2	Valider l’adéquation entre soi et son projet professionnel.....	7
5.2.3	Avoir confiance pour Agir ou Agir pour Avoir Confiance ?.....	8
5.2.4	Se sentir légitime et crédible, le sentiment d’imposture n’est pas une fatalité .....	8
5.2.5	Peur, Angoisse, Panique: Travailler sur les émotions désagréables.....	8
5.2.6	Faire de mieux en mieux ou être le meilleur .....	8
5.2.7	Faire les bons choix et maintenir une posture congruente.....	8
5.3	GESTION DU TEMPS.....	8
5.3.1	Appréhender son rapport au temps .....	8
5.3.2	Se réapproprier sa relation au temps .....	8
5.3.3	Organiser son temps.....	9
5.3.4	Gagner en efficacité.....	9
5.3.5	Equilibrer les différents pans de sa vie.....	9
5.4	COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES .....	9
5.4.1	Les enjeux de la communication .....	9
5.4.2	Oser parler de soi pour entrer en relation .....	9
5.4.3	S’affirmer dans les relations difficiles.....	9
5.4.4	Construire des relations durablement satisfaisantes .....	10
5.5	MOTIVATION ET COMBATIVITE .....	10
5.5.1	Réguler son stress.....	10
5.5.2	Faire face aux baisses de motivation en donnant du Sens.....	10
5.5.3	Prendre garde au burn-out.....	10
5.5.4	Bien s’entourer .....	10

5.5.5	Prendre soin de Soi.....	10
5.6	CONCLUSION .....	10
5.6.1	Quiz : Qu'avez-vous retenu ? .....	10
5.6.2	Ne changez que ce qui doit l'être.....	11
6	INTÉRÊT.....	11
7	PRÉ-REQUIS.....	11
8	CADRAGE .....	11

# 1 RESUME

Quelle que soit votre profession, vous avez certainement appris beaucoup de choses durant votre formation initiale. Mais il y a une chose que l'on ne nous apprend jamais, c'est **comment relever les défis intérieurs que nous posent la vie professionnelle** tous les jours:

- Comment atteindre ses objectifs quand on n'a pas suffisamment **confiance en Soi** ?
- Comment **organiser sa vie** pour trouver un juste milieu entre ennui et surcharge ?
- Comment se sentir bien quand on ne parvient pas à **communiquer** avec un collaborateur ?
- Comment **conserver son énergie** face aux aléas et à l'usure ?

Cet atelier contient **les enseignements de base que tout un chacun devrait posséder pour naviguer dans le monde professionnel avec sérénité et détermination**. C'est en quelque sorte un kit de survie à destination de ceux qui veulent vivre leur vie professionnelle en étant eux-mêmes.



A travers cet atelier, je vous transmets les connaissances et compétences utiles pour :

- Renforcer la confiance en Vous** nécessaire pour décrocher une mission, négocier un changement, relever un défi, faire des choix,...
- Fluidifier votre communication** auprès de vos interlocuteurs que ce soit pour démarrer une relation, résoudre un conflit ou maintenir une bonne entente.
- Maintenir un niveau de motivation adapté**, quels que soient les événements.
- et **Gérer votre temps de manière satisfaisante** pour être en mesure de répondre aux sollicitations sans vous épuiser.

Vous serez alors en mesure d'adapter votre posture et votre comportement en fonction des contextes en restant cohérent avec vous-même.

Dans cet atelier, vous trouverez 23 vidéos 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 aimeriez **déployer vos ailes** dans le monde professionnel et **atteindre des objectifs** qui vous tiennent à cœur,
- Vous êtes **curieux de découvrir** les astuces de ceux qui se plaisent dans leur boulot.

Pour ceux qui veulent inclure cette réflexion dans une démarche plus approfondie, la formation peut se poursuivre par des entretiens en face à face avec l'animateur. Pour en profiter, il vous suffira de contacter [Annabelle Plenier](#) directement depuis le site.

## 3 OBJECTIFS

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

- ✔ Développer la confiance que vous vous accordez pour réaliser vos actions professionnelles,
- ✔ Organiser votre temps de manière efficiente et satisfaisante pour vous,
- ✔ Communiquer de façon appropriée en fonction du type de relation que vous souhaitez créer,
- ✔ Maintenir votre motivation et votre combativité quels que soient les événements.

## 4 FAQ



### 4.1 Quel est le prix de l'atelier ?

Le tarif de l'atelier est fixé à 180€. 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, télécharger 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 **1 mois**.

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.

## 5 PLAN DÉTAILLÉ DE L'ATELIER

L'atelier est composé de 4 modules, chacun consacré à un des **4 grands défis de la vie professionnelle**. Dans chaque module, je vous présente des concepts sur lesquels je m'appuie ensuite pour vous proposer des **exercices de mise en application** afin de faire évoluer votre quotidien sans attendre.



### 5.1 INTRODUCTION

#### 5.1.1 Le secret de l'épanouissement professionnel

Après avoir resitué le pourquoi de cet atelier, je vous présenterai le grand **secret de l'épanouissement professionnel**.

#### 5.1.2 Carnet d'exercices

Pour vous permettre de rassembler vos notes et **guider vos pas**, je mets à votre disposition un fichier téléchargeable et personnalisable qui reprend les consignes de chaque exercice. Vous pourrez y consigner vos notes.

### 5.2 CONFIANCE EN SOI ET POSTURE

Dans ce module, nous explorerons **les différents facteurs qui concourent à créer une saine confiance en Soi**.

#### 5.2.1 Comprendre les mécanismes de la confiance en Soi

Dans ce premier chapitre, je commencerai par vous présenter les **mécanismes de la confiance en Soi** à l'échelle de l'individu puis à l'échelle du système relationnel pour vous permettre de mieux comprendre ce qui se passe pour vous dans certaines situations critiques.

Cela nous amènera à définir les **6 axes de travail** utiles pour développer une saine confiance en soi. Chacun de ces 6 axes sera ensuite abordé un par un dans les chapitres suivants.

#### 5.2.2 Valider l'adéquation entre soi et son projet professionnel

Le premier axe concerne l'environnement dans lequel on évolue. Nous verrons dans ce chapitre comment améliorer ses conditions de vie pour **se placer dans un cadre plus cohérent pour soi** et plus favorable au développement de la confiance en soi.



### 5.2.3 Avoir confiance pour Agir ou Agir pour Avoir Confiance ?

Ensuite, nous travaillerons sur la notion d'**objectif** qui mène vers l'action et donc à la prise de confiance. Nous étudierons **les écueils** dans lesquels nous devons éviter de tomber et **les ressources** sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour passer à l'action et mener la vie que l'on souhaite.

### 5.2.4 Se sentir légitime et crédible, le sentiment d'imposture n'est pas une fatalité

Modifier son comportement est loin d'être chose facile, cela demande d'abord de modifier sa vision des choses. C'est ce que nous ferons ensemble dans ce chapitre dédié aux **histoires que l'on se raconte** et qui sapent notre confiance en nous.

### 5.2.5 Peur, Angoisse, Panique: Travailler sur les émotions désagréables

**La place des émotions dans le monde professionnel** n'est pas évidente pour tout le monde. Nous verrons dans ce chapitre comment les utiliser à bon escient pour en faire une force et un vecteur de confiance en soi et de cohérence.

### 5.2.6 Faire de mieux en mieux ou être le meilleur

Etre le meilleur, entrer dans la « rat race », tout ce discours pollue nos esprits et fait peser une pression inefficace sur nos épaules. Alors comment en sortir tout en continuant à **s'améliorer** ? C'est ce que nous verrons dans ce chapitre consacré à votre moi futur !

### 5.2.7 Faire les bons choix et maintenir une posture congruente

Pour clôturer ce module, après un récapitulatif des étapes parcourues pour consolider la confiance en soi, nous aborderons la notion de **limites à poser** et celle du « **bon choix** ».

## 5.3 GESTION DU TEMPS

La gestion du temps est un des défis majeur du professionnel de nos sociétés qui jongle sans cesse entre des **impératifs de surhommes**. Ce module apporte un regard à la fois pragmatique et bienveillant sur la façon de considérer et d'employer son temps.



### 5.3.1 Appréhender son rapport au temps

Nous verrons dans ce chapitre que mieux gérer son temps n'est pas une affaire d'outils, de matrice ou de bonne volonté. Il s'agit surtout d'une question de **mode de fonctionnement ancré** qui demande de l'écoute et de la bienveillance envers soi pour être **flexibilisé**.

### 5.3.2 Se réapproprier sa relation au temps

Pour modifier sa façon de gérer son temps, il y a quelques astuces sur lesquelles nous pouvons nous appuyer. C'est ce que nous aborderons dans ce chapitre de **conscientisation**.

### 5.3.3 Organiser son temps

Une fois le mode de fonctionnement et les objectifs clarifiés pour vous, nous pourrions discuter des **outils utiles pour mieux organiser votre emploi du temps** et vous alléger l'esprit au quotidien. Certains de ces outils sont connus, d'autres vous surprendront sûrement !

### 5.3.4 Gagner en efficacité

S'organiser, c'est bien ; respecter son organisation, c'est mieux. Là encore, plusieurs choses se jouent au-delà de la bonne volonté, à un niveau plus profond. Et les astuces à utiliser ne peuvent être que très personnelle, je vous guide dans ce chapitre pour vous aider à **mettre au point vos propres bonnes pratiques** en me basant sur les retours d'expérience de mes clients.

### 5.3.5 Equilibrer les différents pans de sa vie

Malgré toutes les actions que l'on peut mettre en place, il peut arriver qu'un **déséquilibre** survienne, la question que ce déséquilibre soulève doit obtenir une réponse. C'est ce que nous chercherons dans cette dernière partie du module.

## 5.4 COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

Dans ce module, nous verrons comment **utiliser la communication pour se sentir mieux dans ses relations**. Qu'il s'agisse d'un premier contact à nouer, d'une relation de longue durée à consolider ou d'un conflit à dénouer, encore une fois, c'est en alliant travail sur soi et acquisition d'outils que l'on trouve des solutions.



### 5.4.1 Les enjeux de la communication

Trop souvent, nous oublions à quel point notre communication est importante. Or, **la communication est la base de toute relation**. Nous prendrons donc le temps dans ce chapitre d'en mesurer l'impact dans votre vie.

### 5.4.2 Oser parler de soi pour entrer en relation

Dans ce chapitre, je vous donnerai une **méthode** et quelques astuces **pour améliorer votre façon d'entrer en relation** avec des personnes que vous ne connaissez pas. Vous pourrez utiliser ces compétences pour vos entretiens d'embauche, vos entretiens réseaux, vos entretiens clients ou prospects, et pour toute autre situation relationnelle dans laquelle le premier échange est impactant.

### 5.4.3 S'affirmer dans les relations difficiles

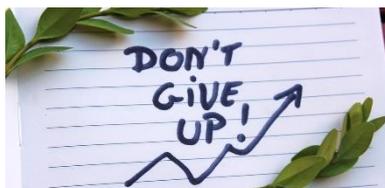
Nous avons tous notre propre façon de créer des conflits, même quand on les fuit ! Ce chapitre est pour moi l'occasion de partager avec vous une approche originale et peu connue de la **gestion des relations difficiles**. Tout au long de cette vidéo, je vous guiderai pour trouver vous-même des solutions à vos relations insatisfaisantes tout en vous amusant !

#### 5.4.4 Construire des relations durablement satisfaisantes

Enfin, pour conclure ce module, nous verrons comment faire en sorte que vos **relations** deviennent **stables** et **équilibrées** pour votre confort et celui de vos interlocuteurs.

### 5.5 MOTIVATION ET COMBATIVITE

Ce module rappelle l'importance de **prendre soin de soi** pour faire face aux différents défis de la vie professionnelle et maintenir tout au long de ces 40 et quelques années de travail une motivation et une combativité à la mesure des enjeux.



#### 5.5.1 Réguler son stress

Nous verrons dans ce chapitre **les points d'appui** essentiels **pour réguler le stress** et en faire un allié précieux sans nier pour autant l'influence de l'évolution du monde actuel sur sa production.

#### 5.5.2 Faire face aux baisses de motivation en donnant du Sens

Nous ferons ici la part des choses entre **démotivation, déprime et ennui** pour mieux adapter vos actions en fonction de votre cas.

#### 5.5.3 Prendre garde au burn-out

Dans une société en quête de sens, le **burn-out** touche de plus en plus de monde. Dans ce chapitre, je vous en expliquerai les **rouages** et vous donnerai les grandes lignes de ce qui est recommandé pour prévenir son apparition. Attention, vous risquez d'être surpris !

#### 5.5.4 Bien s'entourer

A l'heure où internet nous place à quelques clics seulement de nos plus grands héros, il n'est pas rare de **se sentir** terriblement **seul** dans la jungle professionnelle. Pourtant les solutions existent pour s'entourer de personnes bienveillantes et qui partagent les mêmes intérêts que nous, encore faut-il les connaître. C'est ce que nous verrons dans ce chapitre.

#### 5.5.5 Prendre soin de Soi

**Prendre soin de Soi** ne peut pas rester un vœu pieux mais cela ne doit pas être non plus une raison de plus de culpabiliser. Dans ce dernier chapitre, nous recadrerons ensemble l'importance de cet objectif qui doit trouver sa place parmi vos différentes priorités.

### 5.6 CONCLUSION

#### 5.6.1 Quiz : Qu'avez-vous retenu ?

Avant de conclure cet atelier, je vous proposerai un **quiz** pour vous permettre de vous remémorer les points importants de ce que nous avons vu ensemble et identifier si des « re-visionnages » sont nécessaires.

## 5.6.2 Ne changez que ce qui doit l'être

Enfin, je vous délivrerai mon dernier message avant de vous laisser **expérimenter** tous vos nouveaux savoirs et d'en savourer les effets !

## 6 INTÉRÊT

Cette formation n'est pas un recueil d'outils ! Il s'agit dans cet atelier de vous accompagner véritablement dans la mise en œuvre de changements profonds de votre façon de fonctionner, sans vous brusquer, à votre rythme et selon vos besoins.

Il existe de nombreux outils connus sur ces thèmes-là, mais les personnes que nous formons sont généralement déçues du résultat obtenu après leur découverte. Il est en effet difficile de les mettre en place quand ils ne cadrent pas avec notre façon de faire habituelle.

Dans cet atelier, nous partons en sens inverse, nous nous intéressons à vous, à qui vous êtes et à comment vous fonctionnez naturellement. Par le jeu des exemples que je vous donne et des exercices que je vous propose, je vous amène ainsi à faire évoluer ce que vous faites pour atteindre vos objectifs de façon plus douce et plus durable. De cette façon, vous ressortez de cette formation avec vos propres outils qui fonctionnent pour vous !

Et comme, j'aime aussi vous faciliter la vie, j'ai choisi de mettre à votre disposition ce savoir et ce questionnement sous un format d'atelier en ligne. 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, je suis également à **vos disposition** pour approfondir ces notions et favoriser leur mise en pratique. N'hésitez pas à me solliciter au besoin.



## 7 PRÉ-REQUIS

Cet atelier ne requiert aucune connaissance préalable.

## 8 CADRAGE

Les exercices que je vous propose sont essentiels pour tirer profit de cet atelier. Prenez donc le temps de mettre en pratique les contenus entre chaque chapitre.

De préférence, consacrez-y un temps fixe et régulier dans votre emploi du temps plutôt que de tout ingurgiter en une fois, ce sera plus efficace. Je vous recommande de répartir votre visionnage et vos exercices sur **un mois**, à raison d'**un module par semaine** pour vous laisser le temps d'intégrer les apprentissages et éviter l'écoeurement ! Les vidéos sont comme des friandises : un peu ça booste, trop ça écoëure !

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 !

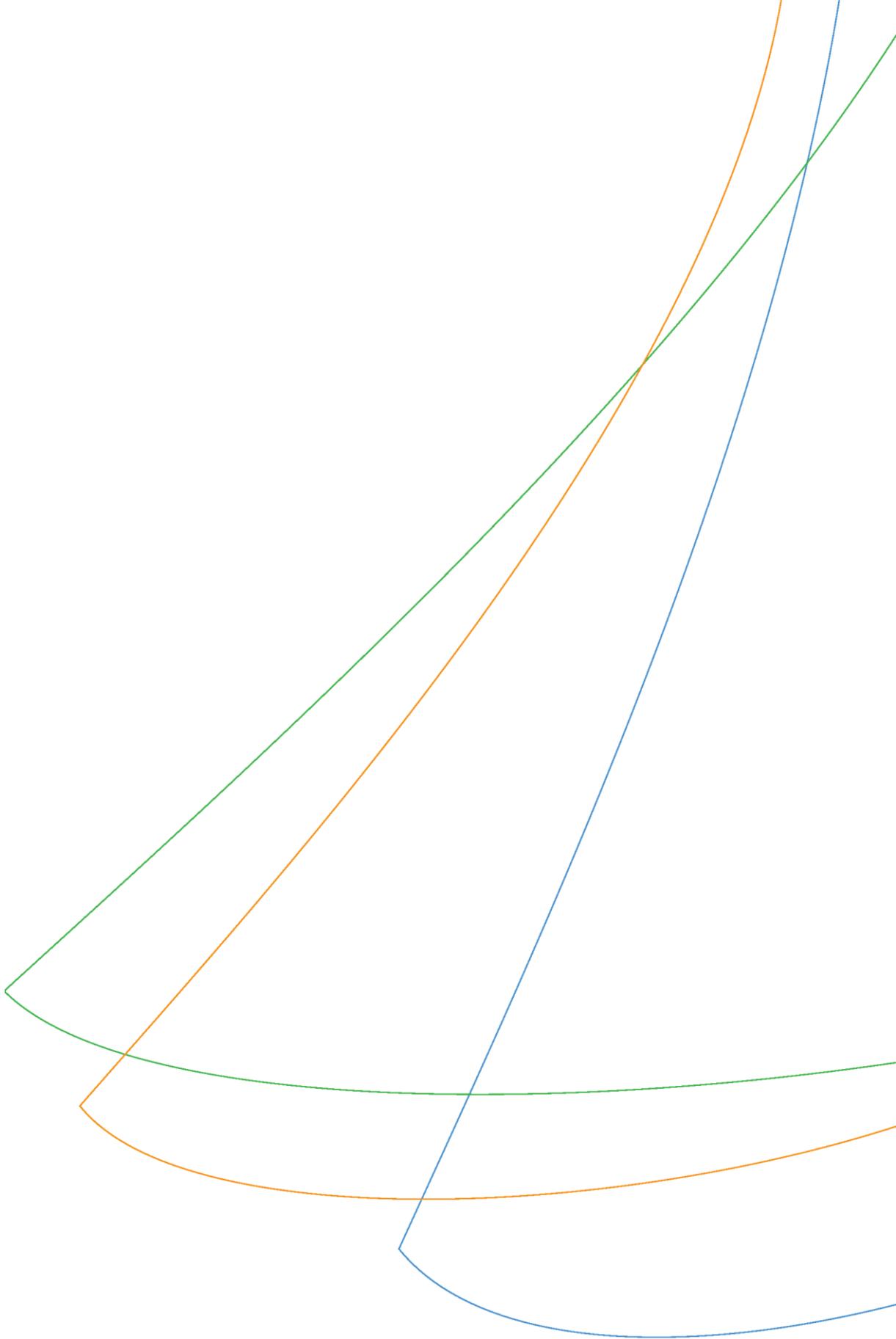
Enfin, en termes de moyens, vous avez besoin d'une bonne connexion internet, d'un écran en bon état et de toute votre attention. Des crayons et du papier pourront aussi vous être utiles.



Je vous souhaite de trouver la Posture Professionnelle qui vous correspond !

A bientôt sur Cap Cohérence,

Annabelle



Annabelle PLENIER  
Cap Cohérence

[www.cap-coherence.fr](http://www.cap-coherence.fr)