

Descriptif Atelier

**Imaginer des Solutions Originales
pour son Projet Professionnel**

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	A quelle sauce allez-vous être touillé ?	5
5.1.2	Mettons-nous d'accord, une question de vocabulaire.....	5
5.2	Partir du bon pied	5
5.2.1	Qu'attendez-vous de cet atelier ?	5
5.2.2	Ouvrir les portes de la liberté	5
5.3	Rassurer la conscience et nourrir l'inconscient.....	6
5.3.1	S'imprégner et élargir son champ de conscience.....	6
5.3.2	Pourquoi ne pas s'arrêter là ?.....	6
5.4	A la pêche aux idées	6
5.4.1	Notre inconscient est bien plus intelligent que nous	6
5.4.2	Générons des idées : en partant tous azimuts	6
5.4.3	Générons des idées : Copier/Créer.....	6
5.4.4	Générons des idées : Démontez / Déformer / Reconstruire	6
5.5	Dessiner une réponse sur-mesure.....	7
5.5.1	Faire le tri dans la multitude d'idées : alignement, enthousiasme et faisabilité.....	7
5.5.2	Le pouvoir de séduction de vos idées.....	7
5.5.3	Sens ou Rémunération ? Et si j'avais les deux	7
5.6	Comment rendre vos idées réalisables	7
5.6.1	Du quoi au comment	7
5.6.2	Croire à la magie	7
5.6.3	Ouvrir le champ des possibles et créer de nouvelles opportunités	7
5.6.4	Dépasser ses blocages et passer à l'action	7
5.7	Conclusion	8
6	INTÉRÊT.....	8
7	PRÉ-REQUIS.....	8
8	CADRAGE	9

1 RESUME

Si vous voulez **construire un projet professionnel épanouissant**, qui résonne de façon **originale** et **unique** avec votre personnalité et vos attentes, vous êtes au bon endroit !



Dans cet atelier, vous trouverez 18 vidéos, 1 fichier audio et 9 fichiers téléchargeables pour vous accompagner dans la construction d'un **Projet Professionnel Sur-Mesure**.

Je vous ai en effet concocté un **programme** constitué d'explications, d'exemples, et d'exercices pour vous permettre de :

- **Générer des idées** d'activités professionnelles **qui résonnent** de façon unique avec qui vous êtes, et
- **Construire 3 projets** professionnels **enthousiasmants** et **réalisables** pour agir dans la direction qui fait sens pour vous.

Et grâce au fait que cet atelier soit **entièrement accessible 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

Qui que vous soyez, quoi que vous fassiez, cet atelier répondra à votre besoin si :

- Vous connaissez vos valeurs, vos buts de vie et votre façon toute particulière de voir le monde,
- Vous cherchez à construire un projet professionnel cohérent avec votre personnalité et vos buts, ET
- Vous avez envie de vous surprendre vous-même en imaginant des solutions nouvelles.

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:

- ✔ Poser le problème et définir ce que vous cherchez,
- ✔ Emprunter de nouvelles pistes de réflexion,
- ✔ Utiliser vos compétences cachées,
- ✔ Générer des idées d'activités professionnelles qui résonnent avec votre personnalité et vos buts,
- ✔ Analyser et agencer vos idées entre elles,
- ✔ Construire 3 projets professionnels cohérents envisageables,
- ✔ Modifier votre cadre de pensée,
- ✔ Ouvrir le champ des possibles,
- ✔ Dépasser vos limites,
- ✔ Faire un premier pas vers votre nouvelle vie.

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, 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 fichiers 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. Je recommande donc de répartir le visionnage et les exercices sur **10 semaines** à raison de quelques heures par semaine.

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

5.1.1 A quelle sauce allez-vous être touillé ?

Avant de nous lancer dans le tourbillon d'idées, j'expliciterai le programme des 5 modules et vous adresserai quelques mises en garde pour m'assurer que vous puissiez bénéficier pleinement des apports de l'atelier.

Le programme s'organise ainsi:



5.1.2 Mettons-nous d'accord, une question de vocabulaire

En préambule, je vous livrerai mes définitions des **concepts clefs** sur lesquels je tiens à ce que vous soyez au clair avant de démarrer, à savoir : les valeurs, les croyances, le projet de vie et les buts de vie.

5.2 Partir du bon pied

Dans ce premier module, nous poserons ensemble les bases de votre recherche afin de canaliser votre énergie dans la bonne direction.

5.2.1 Qu'attendez-vous de cet atelier ?

Il s'agira ici de détailler votre problème et de **construire le cahier des charges de votre recherche**. Il s'agit là de l'étape la plus importante de la démarche. Pour vous y aider, je mettrai à votre disposition un fichier récapitulatif de votre réflexion.

5.2.2 Ouvrir les portes de la liberté

Quand on nous demande de nous laisser-aller et de faire preuve d'imagination face à un sujet aussi important et engageant que notre avenir professionnel, nous avons tous certains blocages naturels qui se mettent en place. Je vous donnerai donc les **astuces et les outils pour dépasser ces blocages** et entrer pleinement dans la démarche afin de tirer le meilleur parti de cet atelier.



5.3 Rassurer la conscience et nourrir l'inconscient

Si vous êtes en train de lire ce descriptif, je peux supposer que vous avez déjà beaucoup réfléchi à l'élaboration d'un nouveau projet professionnel. Et je peux aussi imaginer que vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez en employant la méthode de recherche pour laquelle vous avez opté.



Alors, je vous propose une façon totalement différente de réfléchir. Mais pour que cela fonctionne, pour que vous acceptiez d'entrer dans cette démarche, vous avez besoin de vous rassurer. C'est ce que nous ferons dans ce module.

5.3.1 S'imprégner et élargir son champ de conscience

Dans ce chapitre, nous prendrons le temps de récapituler tout ce que vous avez déjà comme éléments de réponse et nous compléterons par des **recherches** dites « **classiques** ».

Puis, nous commencerons à ouvrir votre champ de conscience vis-à-vis de ce qui vous bloque aujourd'hui pour avancer dans votre réflexion. Enfin, nous toucherons du doigt les possibilités qu'offre la vie...

5.3.2 Pourquoi ne pas s'arrêter là ?

Nous discuterons ici de l'envie et du risque de s'arrêter à cette étape de votre réflexion.

5.4 A la pêche aux idées

Vous serez alors prêt à entamer votre recherche d'**idées neuves** en faisant appel à votre inconscient...



5.4.1 Notre inconscient est bien plus intelligent que nous

Vous découvrirez dans ce chapitre **le pouvoir insoupçonné de votre inconscient** et nous verrons comment il va vous aider à résoudre votre problème. Je mettrai même à votre disposition une ressource audio pour vous préparer à réaliser les exercices de créativité qui suivront.

5.4.2 Générons des idées : en partant tous azimuts

Je vous livrerai ici les consignes du premier exercice que je vous propose. Un peu déroutant, cet exercice n'en est pas moins très efficace pour **débrider votre imagination et sortir des sentiers battus**. A coup sûr, vous en ressortirez avec de nouvelles pistes à explorer.

5.4.3 Générons des idées : Copier/Créer

En deuxième exercice, je vous proposerai une démarche plus analytique et très performante pour imaginer des solutions à la fois innovantes et réalisables face à ce qui vous pose problème.

5.4.4 Générons des idées : Démontez / Déformez / Reconstituez

Enfin, je vous présenterai une troisième méthode pour générer des idées d'activités auxquelles vous n'avez pas pensé. Farfelue dans la forme, cette façon de faire n'en reste pas moins surprenamment pertinente pour compléter votre liste d'idées.

5.5 Dessiner une réponse sur-mesure

A ce stade, vous aurez **une boîte à idées bien remplie** et nous allons pouvoir enfin faire un tri.

5.5.1 Faire le tri dans la multitude d'idées : alignement, enthousiasme et faisabilité

Comme je vous l'ai dit, pour moi, un projet professionnel cohérent est un projet qui sera à la fois **enthousiasmant, porteur de sens et réalisable**. Nous scannerons donc ici chacune de vos idées à l'aune de ces trois critères.

5.5.2 Le pouvoir de séduction de vos idées

Une fois le premier tri effectué, nous pourrions examiner vos idées de plus près pour construire un **podium de vos idées préférées**.

5.5.3 Sens ou Rémunération ? Et si j'avais les deux

Nous aborderons dans ce chapitre le sujet de la **rémunération** et nous verrons ce qu'il est possible ou non de faire pour vivre d'une activité qui vous plaît. Vous serez alors en mesure de construire **3 projets professionnels cohérents envisageables**.



5.6 Comment rendre vos idées réalisables

Quand vous aborderez ce dernier module, **vous aurez en main la réponse à la question « Quel projet professionnel est cohérent pour moi ? »**. L'objectif de l'atelier sera donc atteint.

Néanmoins, je n'ai pu me résoudre à vous laisser repartir sans vous donner encore quelques éléments de réflexion pour vous encourager à **mettre en œuvre votre projet**. J'ai donc inclus quelques chapitres **bonus**.

5.6.1 Du quoi au comment

Je vous expliquerai d'abord l'étape à laquelle vous en êtes dans le processus de changement que vous vivez.

5.6.2 Croire à la magie

Parce que je souhaite de tout mon cœur que vous meniez à bien vos projets et que vous parveniez à **vous épanouir dans votre vie professionnelle**, je vous parlerai de la loi d'attraction et de la façon d'en tirer parti.

5.6.3 Ouvrir le champ des possibles et créer de nouvelles opportunités

Comme les réponses entraînent toujours de nouvelles questions, je vous apprendrai ici à utiliser à votre avantage le phénomène de sérendipité.

5.6.4 Dépasser ses blocages et passer à l'action

Et parce que la réflexion n'est rien sans l'action, je conclurai ce dernier module en vous donnant de bonnes raisons d'agir pour réaliser, petit pas après petit pas, votre fameux projet.

5.7 Conclusion

Et avant de vous quitter, nous récapitulerons le cheminement par lequel vous êtes passé pour en arriver là où vous en êtes. Vous serez alors en mesure de continuer la route en toute autonomie, prêt à déployer toute votre énergie au service de votre **Projet Professionnel Cohérent**.



6 INTÉRÊT

Non seulement cet atelier va vous permettre de **mettre au point votre Projet Professionnel Cohérent** original, mais en plus il est construit pour être **réutilisable** à souhait ! Quelle que soit la question que vous vous posez vis-à-vis de votre vie professionnelle, si vous cherchez une réponse qui émane de vous, vous pourrez suivre la démarche que je vous propose dans cet atelier pour la trouver.

De plus, à l'opposé des logiciels savants qui vous disent quels métiers vous correspondent en fonction de vos uniques compétences, cet atelier va vous apprendre à faire sortir les réponses de votre propre logiciel, celui qui est caché dans votre boîte crânienne. L'intérêt ? Ce logiciel-là **prend en compte tous les aspects de votre personnalité !!**

Parce que je crois en vous et en votre potentiel de développement, je n'ai pas besoin de vous suivre à la trace, je suis simplement là pour vous **guider** dans votre cheminement, pour **baliser** votre démarche. C'est pour cette raison que j'ai opté pour un **atelier 100% en ligne**. Vous êtes ainsi libre de définir votre rythme et votre niveau d'implication.

Ceci étant dit, en cas de besoin, vous pouvez me contacter par mail pour me poser vos questions ou pour prendre rendez-vous pour un entretien individuel sur-mesure.

7 PRÉ-REQUIS

Pour bénéficier pleinement de son apport, cet atelier requiert une **préparation**.

Je vous recommande en effet de ne commencer cet atelier qu'à condition d'avoir les **idées claires sur** :

- votre projet de vie, ou du moins certains de vos **buts de vie**,
- vos **valeurs**, ce qui vous guide pour vous diriger dans la vie
- et votre **vision** toute particulière **du monde, de vous et du travail**.

Sans une connaissance précise de ces éléments, vous risquez de générer des idées qui ne seront pas cohérentes avec vous-même et donc de perdre votre temps. Tout le contraire de ce que je vous souhaite ! Si ces notions ne vous sont pas familières, je vous invite à suivre d'abord l'atelier « Identifier mon Job Cohérent » ou à en parler avec votre coach.

8 CADRAGE

D'après les retours effectués par mes testeurs et en tenant compte des recommandations que je vous fais pour réaliser les exercices, il vous faudra environ 10 semaines pour dérouler le programme à raison de 2 ou 3 heures investies dans la démarche chaque semaine. Les consignes vous sont données dans les vidéos et répétées dans les fichiers téléchargeables 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**.

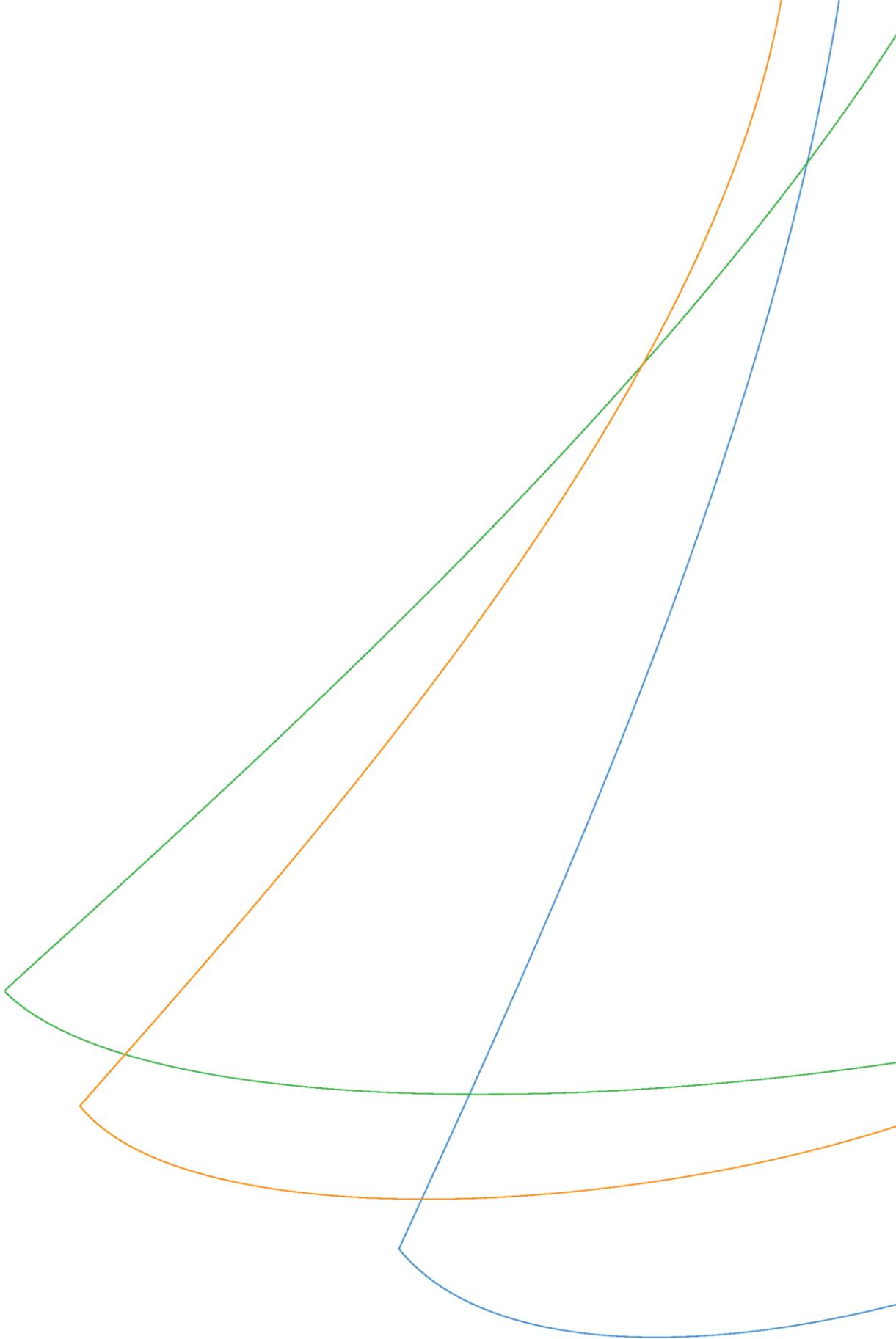
En termes de moyens, vous avez besoin d'une bonne connexion internet, d'un écran en bon état et de toute votre attention.

Je vous souhaite une imagination débordante !!

Vous aussi vous voulez
trouver votre Projet Professionnel Cohérent ?

Mettez vos méninges en action sur





Annabelle PLENIER
Cap Cohérence

www.cap-coherence.fr