Formation Expérientielle
PROGRAMME

Eclairer
Naviguer en période de transition

Nature de l'action de formation

L'action de formation mentionnée au 1° de l'article L.6313-1 du code du travail rentre dans la catégorie des actions de formation concourant au développement des compétences. Elle se définit comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel.

Publics concernés

Cette formation s'adresse notamment aux :

- Entrepreneurs, indépendants, salariés confrontés à des choix ou à des périodes d'incertitude ;
- Personnes traversant une période de changement ou de transformation ;
- Professionnels en réflexion sur leur évolution ou leur orientation ;
- Personnes souhaitant développer leur capacité de discernement et leur intuition

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire. Il est toutefois recommandé d'avoir une situation, une question ou une période de changement que l'on souhaite explorer pendant la journée.

Objectif stratégique de la formation

La formation Eclairer a pour but de permettre aux stagiaires de développer leur capacité à naviguer dans des situations de changement et d'incertitude en mobilisant leurs ressources d'observation et d'intuition afin d'être acteur de leur trajectoire, de prendre des décisions plus conscientes et de se remettre en mouvement.

E.I Virginie Dréan
virginiedreancoaching@gmail.com
Siret : 909 491 227 00015
version 141026

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. **Observer et mieux comprendre son propre processus d'évolution** dans une période de changement ou d'incertitude.
2. **Identifier ses blocages, résistances et ses besoins de soutien** pour mieux comprendre ce qui peut freiner sa mise en mouvement.
3. **Identifier et mobiliser ses ressources personnelles** pour faire face à une situation de changement.
4. **Discerner une direction** lorsqu'il est confronté à plusieurs options ou à une situation incertaine.
5. **Définir une prochaine étape et construire un plan d'action réaliste** pour mettre en mouvement le changement souhaité.

Cadre et méthode pédagogique

L'organisme adhère aux codes de déontologie du métier de coach accrédité par l'ICF (Fédération Internationale du Coaching) ainsi qu'aux règles déontologiques applicables à l'action de formation. Charte accessible sur demande.

La formation repose sur une pédagogie expérientielle et participative. Les méthodes utilisées alternent :

- apports théoriques ;
- exercices individuels d'introspection ;
- mises en situation ;
- exercices d'observation et d'écoute ;
- travaux en binômes ;
- échanges collectifs ;
- formalisation individuelle des apprentissages.

La priorité est donnée à l'expérimentation, à la prise de recul et à la mise en application immédiate.

Modalités d'évaluations et suivi de l'action :

- Exercices pratiques d'application par des mises en situation
- Questionnaire d'évaluation de satisfaction à chaud remis au stagiaire
- Attestation de formation délivrée
- Feuille d'émargement signée

Outils pédagogiques

- Salle permettant les échanges en sous-groupes et les temps individuels ;
- Supports pédagogiques remis aux participants ;
- Outils de photolangage, matériel créatif, objets pour conseller
- Supports d'auto-positionnement et d'évaluation.

Durée de la formation

Durée : **7 heures sur 1 journée**
Horaires indicatifs : 9h30 – 17h30, incluant les pauses et la pause de déjeuner.
Format : **présentiel**

Formatrice

La formation est animée par Virginie Dréan, consultante et coach professionnelle certifiée, formée aux standards de l'ICF (International Coaching Federation).

Depuis de nombreuses années, Virginie accompagne des publics variés — salariés, cadres, managers, entrepreneurs, indépendants et personnes en transition — dans des périodes d'évolution, de questionnement et de transformation professionnelle.

Son expérience l'a amenée à accompagner des cheminements très différents : prise de décision, évolution professionnelle, changement d'activité, création ou transformation d'entreprise, recherche de sens, repositionnement ou encore périodes de passage et d'incertitude.

Sa pratique repose sur une capacité à éclairer les situations, à faire émerger ce qui se joue parfois au-delà de la demande initiale et à faciliter le discernement lorsque les repères habituels ne suffisent plus.

Elle associe analyse, écoute, intuition et expérience du coaching pour aider chacun à retrouver davantage de clarté, de conscience et de capacité d'action.

C'est cette approche qu'elle met au service de cette formation expérientielle.

E.I Virginie Dréan
virginiedreancoaching@gmail.com
Siret : 909 491 227 00015
version 141026

Programme et contenu

À travers des outils de coaching, d'intelligence collective, d'exploration créative et d'écriture, les participants sont invités à porter un regard nouveau sur leur situation et à soutenir le mouvement qui cherche à naître. Ils repartent avec une compréhension renouvelée de leur situation, des repères pour discerner et une prochaine étape concrète pour avancer.

Les cinq passages qui sont traversés dans la journée de formation :

1. Prendre conscience : comprendre ce qui est en train de changer.
2. Accueillir : reconnaître ce qui demande à être quitté.
3. Traverser : accepter l'incertitude et l'entre-deux.
4. Émerger : faire apparaître une nouvelle manière d'être et d'agir.
5. Incarner : poser des actes cohérents avec cette nouvelle identité.

Évaluation et suivi

Une évaluation est réalisée à la fin de la formation pour mesurer le développement des compétences du stagiaire. Une autre évaluation à chaud est destinée à mesurer sa satisfaction quant à la pertinence de la formation versus ses attentes initiales.

Une attestation de fin de formation est remise au participant à l'issue de la journée.

Une évaluation de satisfaction à froid est également envoyée 3 mois après la journée de formation.

Effectif

Effectif : 6 à 8 participants afin de préserver la qualité des expérimentations et des échanges.

Lieu et accessibilité

La formation est réalisée en présentiel au Jardin, 36 avenue Albert de Mun à St Nazaire.

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve d'une analyse préalable des besoins spécifiques.

Un échange préalable permet d'identifier les éventuels aménagements nécessaires et, lorsque cela est possible, de mettre en place les adaptations appropriées ou d'orienter le participant vers les ressources compétentes.

Délai d'accès :

Inscription possible jusqu'à 10 jours avant la date de formation.

Tarif :

Le tarif de la formation est de 110€

Contact référent :

Virginie Dréan

virginiedreancoaching@gmail.com
06 75 13 49 18