

PARCOURS Pro'UP

Accompagnement au changement

OBJECTIFS

Engager une démarche de changement, à un moment clé de sa vie. Exprimer ses besoins et définir un objectif clair et stimulant. Faire évoluer sa relation à soi, à l'autre et au monde afin d'oser agir autrement. Se libérer de ses résistances. Gagner en estime de soi, en autonomie et en réalisation de soi.

PUBLIC

Tout public souhaitant réaliser un Parcours Pro'UP

Pré requis : aucun

Délai d'accès : Premier RDV dans les 20 jours



DUREE : entre 8H et 12H

Le calendrier est défini en fonction des besoins du candidat.

Accompagnement sur une durée moyenne de 3 mois

TARIFS : 50 € /heure

LIEU :

3, rue Léon Rey-Grange
74 960 Meythet – Annecy



Accessible aux personnes en situation d'handicap

CONTACT

Accueil MIFE 74

Tel : 04.50.23.92.66

Mail : accueil@mife74.org

Modalités pratiques :

Parking gratuit

Bus L1, 6, 7, 11 et 12

Arrêt « Le Rabelais »

CONTENU

Une phase « d'analyse » qui a pour objet :

- D'analyser la situation présente du bénéficiaire (les axes d'une vie équilibrée...)
- Définir et éclairer un objectif précis, une situation idéale et objective
- D'amener à la prise de conscience de son fonctionnement au quotidien
- De créer et maintenir la motivation du bénéficiaire

Une phase « d'action » qui permet :

- D'accompagner dans la mise en place des actions qui découlent de la phase d'analyse
- D'aider le client à trouver ses solutions et l'aider à dépasser les blocages inhérents à tout changement
- De développer des apprentissages en termes de savoir-faire et de savoir-être
- D'utiliser des outils et des techniques de coaching
- D'être aligner, d'agir en harmonie avec ses valeurs, ses aspirations et la vision du monde que nous souhaitons rendre réelle

MODALITES PEDAGOGIQUES

Vous êtes accompagné.e par un.e **coach en développement personnel et professionnel** qui définit avec vous les étapes à partir du diagnostic partagé.

Entretiens **individuels** et ateliers **collectifs** en **présentiels** et/ou **à distance** par visio, par téléphone ou par mail selon les bénéficiaires et leur mobilité

Planning type : 8 à 12 heures d'accompagnement individualisé et personnalisé en fonction des besoins et de l'atteinte des objectifs précis de la personne.

EVALUATION

Tout au long du parcours, en fonction des objectifs précis définis lors des entretiens :

- Vérification de la mise en action des démarches fixées pour l'aboutissement du projet
- Suivi du parcours Pro'UP à 6 mois
- Enquête de satisfaction