



Les vendredis 16 et 23 octobre 2015

PLAN DE L'ATELIER

LA DÉMARCHE

L'objectif de l'atelier est de faire un bilan et une réflexion approfondie sur l'avancement de votre carrière afin d'établir une stratégie pour améliorer votre mieux-être au travail et vous réaliser pleinement. Grâce à l'appui de l'expertise d'une consultante spécialisée en avancement de la carrière depuis 17 et des outils validés scientifiquement pour optimiser la démarche, vous serez en mesure d'adopter un plan d'action concret et d'ouvrir vos horizons.

À QUI L'ATELIER EST DESTINÉ

Professionnels, cadres intermédiaires et cadres supérieurs qui visent à avancer leur carrière.

Nombre de participants maximum : 12 participants

DURÉE DE L'ATELIER : une demi-journée de 8 h 30 à 13 heures

Horaire de la journée : 8 h 30 à 12 h : Formation et conférence

12 h à 13 h : Diner (repas inclus) trois services

Après 13 h Ressourcement Spa Balnéa-Optionnel

* Forfait pour les clients de Nexa de \$100, soin massage au choix et expérience thermale (habituellement de \$165)

LIEUX ET COÛTS

50 minutes du Pont Champlain au Balnéa, 319 Chemin du Lac Gale, Bromont.

Coûts : Séminaire : \$425 incluant une session de coaching de carrière subséquente

\$525 avec forfait ressourcement Balnéa

CONTENU

- Comprendre les étapes de l'avancement de la carrière
- Étudier ses talents innés et prendre conscience de leurs forces mobilisatrices
- Appuyer sa réflexion stratégique avec un outil validé scientifiquement
- Se familiariser avec l'apport de notre réseau personnel à notre avancement de carrière par la sociométrie. (présentation de recherches et données empiriques)
- Une compréhension et une reconnaissance de ce qui nous rend heureux au travail et nos talents innés suite à l'analyse de notre Bilan Flow.
- Exercices interactifs pour l'intégration des concepts

MÉTHODOLOGIES ET FORMATRICE

À travers un atelier interactif avec un petit groupe, vous serez guidé par une experte en ressources humaines, CRHA, certifié par Interqualia pour le Bilan Flow, certifié de l'Université du Kentucky et de l'Université Autonoma de Barcelone sur l'analyse des réseaux personnels. Pascale Bouchard est également Présidente de Nexa recherche de cadres et services-conseils en avancement de la carrière. La formatrice s'appuiera sur son expérience et expertise pointue en matière de gestion de carrière et sur des outils validés scientifiquement afin de guider le participant dans sa réflexion. L'objectif est de débiter une démarche d'avancement de carrière bien fondée et bien outillée.

INCLUS

- Le bilan professionnel FLOW complet (doit être complété avant le séminaire)
- Un cahier pour la réflexion stratégique
- Un module sur l'analyse de réseau personnel
- Un module de sensibilisation sur ce qui accélère et freine l'avancement de la carrière
- Une compréhension et reconnaissance de ce qui nous rend heureux au travail et nos talents innés suite à l'analyse de notre Bilan Flow
- Un module de 1heure de coaching personnalisé est offert suite au séminaire dans les semaines suivantes

Ressourcement au Balnéa (facultatif) : Forfait conçu pour Nexa – Soins massage et expérience thermale

Qu'est-ce que le « Le Flow »?

- Le «Flow » est une théorie issue des recherches d'un fondateur de la psychologie positive Dr Mihaly Csikszentmihalyi de la Drunker School of management
- Il explique l'état émotionnel bénéfique ressenti dans l'exercice d'une activité. L'état de «Flow» est atteint lorsque le niveau de défi que représente l'activité et les compétences utilisées pour l'exercer deviennent en équilibre produisant un effet optimal de satisfaction, de bien-être et de performance.