

# Parcours Impulsion

Passez à l'action  
à partir de vos moteurs professionnels



# Parcours Impulsion

Qu'elle soit ample ou humble, l'impulsion est la première étape du mouvement : elle génère l'action et aide à transformer nos pensées, rêves et idées en comportements. Or, parfois, cette impulsion est difficile (en raison de nos peurs), limitée par une force d'inertie (en raison de nos habitudes) ou mal calibrée (en raison d'un manque de connaissances ou de ressources).

Et vous vous dites :

*" J'aimerais bien... Mais, j'ignore si c'est une bonne idée. "*

*" Je procrastine. Pourtant, je sens que ça me parle. "*

*" Je ne l'ai jamais fait, j'ai peur d'échouer. "*

*" J'ai toujours fait comme ça. Je ne vois pas comment faire autrement. "*

*" Et si, au final, je réalise que je me suis trompé.e ? "*

*" Je perds mon temps et je suis démotivé.e. Mais je me force à tenir "*

"Impulsion", le parcours qui éclaire ce dont vous avez besoin dans le cadre professionnel et vous met en mouvement.

## Objectifs



- Me connecter à mes ressentis
- Identifier mes moteurs
- Gagner en assertivité
- Développer ma confiance en moi
- Accepter MA singularité
- Développer ma résilience
- Transformer les pépins en pépites
- Se projeter vers un futur désirable
- Passer à l'action

## Bénéfices attendus



- Identifier ce qui est présent, ici et maintenant, pour moi
- Nommer concrètement MES besoins
- Remplacer « j'ai l'impression... » par « je veux, j'ai envie »
- Ralentir les ruminations et identifier mes ressources issues de l'expérience
- Identifier l'écosystème où mes moteurs ont le plus de chances d'être utiles et valorisés
- Formaliser un plan d'actions attractif et crédible
- Développer mon autonomie dans la mise en œuvre de mes actions



# Parcours Impulsion

## Pour qui



- Salarié.e, indépendant.e, demandeur.se d'emploi, créateur.trice d'entreprise
- Avec une expérience professionnelle d'au moins 5 ans

## Méthodologies et outils pédagogiques

Croisement de plusieurs approches pour dépasser le stade de l'intention et agir, concrètement, pour votre avenir professionnel :

- la Théorie des **6 besoins motivationnels** : chaque besoin est présent en vous dans une "quantité" et une "importance" qui vous est propre et qui évolue au fil du temps. Dessinez votre schéma des besoins et (re)découvrez ce qui compte le plus, pour vous, ici et maintenant.
- les **Contes** : les personnages (un prince, un loup) ou événements (un jour, quelque part) des contes invitent au voyage en nous pour (re)découvrir nos trésors internes et illuminer nos zones d'ombre. Les contes sont un support "prétexte" pour ouvrir les perspectives. Ils ne sont pas analysés et aucun pré-requis n'est attendu de votre part.
- La **PNL** (programmation neuro-linguistique) : vos habitudes et schémas de pensées sont ancrés dans votre cerveau et s'expriment dans votre langage. La PNL permet de modifier ces schémas de pensées au service de ce que vous désirez réellement faire. Point de magie derrière tout cela !
- Le **coaching** : une fois les blocages ou limites reconnus, le coaching aide à nommer les ressources disponibles et entrer dans l'action. Finis les "Yaka", "fautqueje" : vivent les "je décide".

Le parcours s'articule autour de temps individuels et d'échanges en collectif. Il invite à la réflexion et à la mise en oeuvre pratique, grâce à un accompagnement ludique !

En petit groupe, chacun peut être accompagné en fonction de son profil et profiter de la dynamique du collectif (intelligence collective).

## Déroulé



### Lancement

Création du collectif "Impulsion"

Identification des conditions de réussite de ce parcours



### Impulsion

Expression de chacun des 6 besoins à l'aide d'un conte

Appropriation de chaque besoin par des mises en situation

Emergence des ressources individuelles



### Ancrage

Elaboration de mon plan d'actions

Pont vers le futur

Célébration des avancées

# Parcours Impulsion

## Modalités pratiques



2 jours



6 à 8 participants (maximum)



Sessions 2022 :

- 2 et 3 juin (9h-17h)
- 13 et 14 octobre (9h-17h)



La Maison d'Alfred,  
23 bd du Général Leclerc, Roubaix



Le parcours comprend l'animation, les supports pédagogiques, les pauses



- Entreprise : 540 € HT (avec convention)
- Particulier : 290 € (pas de financement CPF)

## Animation



**Delphine HALLE** / « Avoir envie, oser le réussir »

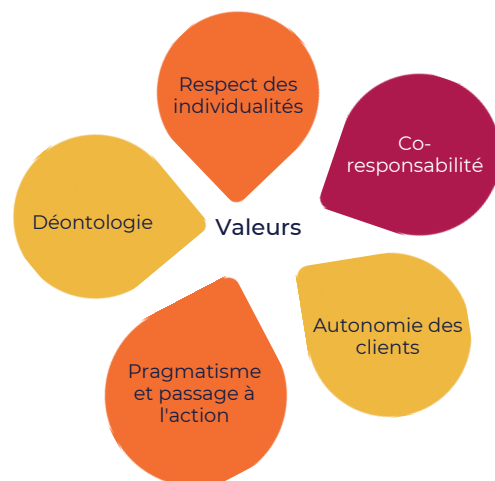
Coach professionnelle, conteuse (durant ses heures rêveuses) et praticienne PNL

Mon expertise en bilan de compétences m'aide à rester pragmatique et à "entrer dans la matière" pour assurer une suite concrète et durable à mes accompagnements. Se connaître, c'est bien. Mais pour en faire quoi ? Et comment ?

Ma faculté à animer des collectifs est un gage de qualité dans la prise en compte de chaque individu et l'émergence de la force du groupe (intelligence collective).

## L'Ananas Pêche RH

L'Ananas Pêche RH accompagne les individus et les groupes dans leurs projets d'évolution professionnelle. L'Ananas Pêche RH facilite les transitions des entreprises et des particuliers



### Information et inscriptions

Delphine HALLE - EIRL / L'Ananas Pêche RH

06 20 80 45 65

delphine.halle@lananaspeche.com

