

Parcours FLOURISH

Des parcours d'accompagnement carrière au plus près de vos besoins, pour vous développer et construire une trajectoire de carrière adaptée à votre singularité

#careernavigator #pathfinder #empoweringpathways #inclusivegrowth #breakingbarriers #happyatwork



Votre coach: Qui suis-je?

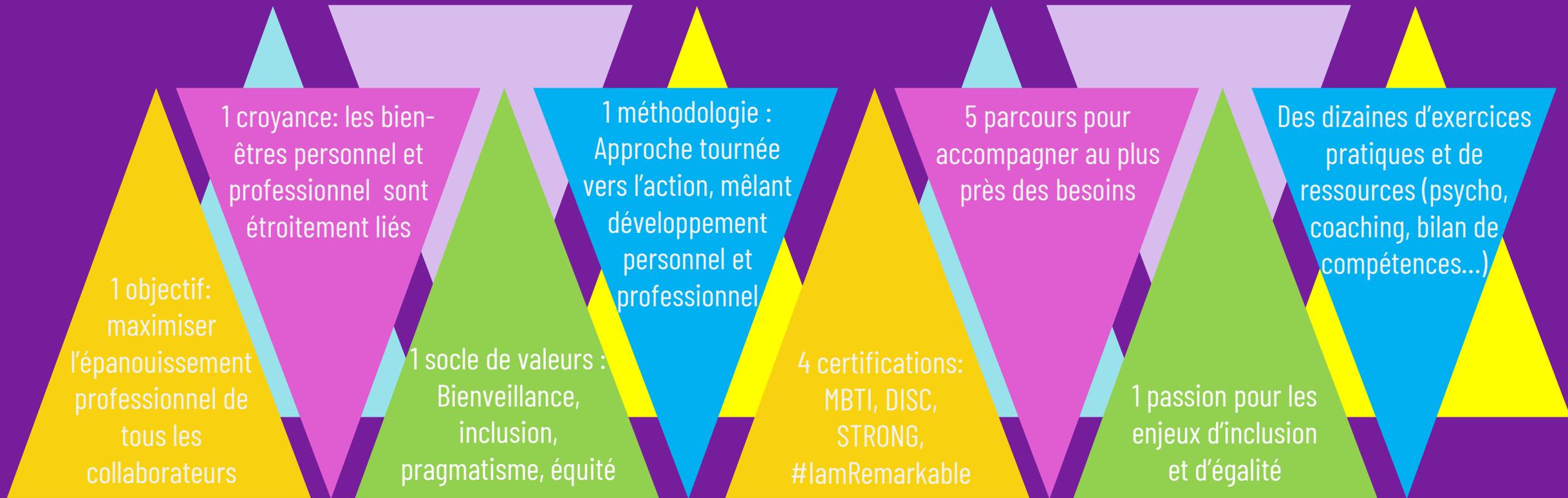


Chloé Sady 

- 👉 Diplômée de **l'ESSEC** Business School en 2012
- 👉 Ex-**Amazon** (8 ans), membre du Board de la Diversité France 2020 & 2021
- 👉 >250 recrutements organisés, >100 formations animées et 500 personnes coachées ces 2 dernières années
- 👉 Certification sur les outils **MBTI®**, **DISC®** et **STRONG®**
- 👉 Fondatrice et dirigeante de l'organisme de formation **Boost my Talents**
- 👉 Auteure du livre de développement professionnel **Career Boost**

Nos programmes d'accompagnement FLOURISH en quelques mots

BMT



Nos programmes d'accompagnement **FLOURISH** en quelques mots

BMT

PARCOURS HARMONIE

Gestion du stress et de l'anxiété chronique, retour de burn-out, amélioration de l'équilibre de vie, organisation...

PARCOURS INCLUSION

Réflexion sur son parcours de carrière, élaboration d'une stratégie pour maximiser son bien-être tout en prenant en compte sa singularité au quotidien, dans une démarche inclusive

PARCOURS CAREER BOOSTER

Réflexion sur son parcours de carrière et construction d'un plan de développement professionnel (mobilité, formation...) en accord avec ses aspirations et sa valeur ajoutée personnelle

PARCOURS WOMEN LEADER

Réflexion sur son parcours professionnel, ses aspirations, et stratégie pour se développer en faisant fi de ses croyances limitantes

PARCOURS BILAN DE SENS

Analyse de sa perte de sens au travail, identification de ses leviers de sens et création d'une stratégie valorisant le sens et l'impact

Nos programmes d'accompagnement **FLOURISH** en quelques mots

BMT

PARCOURS HARMONIE

Gestion du stress et de l'anxiété chronique, retour de burn-out, amélioration de l'équilibre de vie, organisation...



Parcours d'accompagnement Harmonie (8h)

RDV INTRODUCTIF (1h)

Pour mieux cerner vos besoins en accompagnement et vos attentes quant au parcours de coaching, et pour apprendre à se connaître bien sûr!



MODULE 1 (1h30):

Réflexion sur votre parcours professionnel et personnel passé, analyse des moments charnières de ces dernières années, réflexion sur votre efficacité personnelle, sur vos difficultés potentielles à prioriser, ainsi qu'à gérer le stress et à lâcher prise

MODULE 2 (2h30):

Pour mieux appréhender votre personnalité, vos aspirations et vos besoins en termes d'équilibre de vie. Recours à la méthode des « 5 choix » pour identifier vos rôles phares, ainsi que la manière dont vous les priorisez et les planifiez dans votre vie

MODULES 3 & 4 (3h):

Mise en place d'un plan d'action pour booster votre efficacité personnelle ainsi que des méthodes pour transformer le stress de manière positive, davantage relativiser et lâcher prise, et adopter des outils pour un bien-être durable

Des séances additionnelles peuvent être organisées selon vos besoins

Parcours d'accompagnement **Harmonie**: exemples d'outils, d'exercices et de ressources partagés

BMT

Guide complet associé à la Formation des « 5 choix pour une productivité extraordinaire »

Fiche de contexte et de motivation associés à l'accompagnement

Fichier Template « Histoire de vie »

Fiche Bilan des savoirs et des compétences (techniques / soft skills)

Diverses Fiches d'auto-évaluation de la personnalité et des aspirations

Fiche d'auto-évaluation de ses relations aux autres et Grille de Feedbacks 360

Fiche-outil et ressources variées sur la gestion du stress et sur le lâcher prise

Fiches « guide » de réflexion pour brainstorming sur ses projets de vie et sur ses projets professionnels

Fichier template « Prioriser et planifier ses activités à forte valeur ajoutée »

Différentes ressources sur le stress et l'anxiété (Inventaire de Burns, Colonnes de Beck, Cercle d'influence...)

Exercices variés en lien avec la résilience professionnelle (Resilience @Work, Exercise Pack...)

Document de synthèse de l'accompagnement

Parcours d'accompagnement **Harmonie**: exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment **améliorer mon organisation** au travail, et comment moins me sentir sous l'eau?
-  ❖ Comment **me débarrasser des mauvaises habitudes** qui entravent mon efficacité (perfectionnisme, injonctions personnelles...)?
-  ❖ Comment mieux prendre en compte **mon stress et mon anxiété** au quotidien, et le / la transformer de manière positive?
-  ❖ Comment davantage **relativiser** les difficultés rencontrées au travail?
-  ❖ Comment mettre en place un **équilibre de vie pérenne**?
-  ❖ Comment **retrouver ma place** après un burn-out? Comment identifier les ajustements dont j'ai besoin, en termes d'environnement ou d'organisation du travail? Comment **communiquer** au mieux avec mon ou ma manager?
- 

Parcours d'accompagnement **Harmonie**: exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment mieux **prioriser et planifier** ses activités quotidiennes?
-  ❖ Comment davantage appliquer mon **droit à la déconnexion**?
-  ❖ Comment gérer l'infobésité en forte croissance depuis la mise en place d'un environnement de travail hybride?
-  ❖ Comment faire en sorte de ne pas **déprioriser** ma vie personnelle?
-  ❖ Comment **adresser mon épuisement professionnel** avant d'en arriver au burn-out?
-  ❖ Au secours, mon stress est devenu chronique!
-  ❖ Je **manque d'efficacité** (notamment lorsque je télétravaille), ce qui impacte ma performance au travail... comment faire?

Nos programmes d'accompagnement **FLOURISH** en quelques mots

BMT

PARCOURS INCLUSION

Réflexion sur son parcours de carrière, élaboration d'une stratégie pour maximiser son bien-être tout en prenant en compte sa singularité au quotidien, dans une démarche inclusive



Parcours d'accompagnement Inclusion (8h)

RDV INTRODUCTIF (1h)

Pour mieux cerner vos besoins en accompagnement et vos attentes quant au parcours de coaching, et pour apprendre à se connaître bien sûr!



MODULE 1 (1h30):

Réflexion sur son parcours professionnel et personnel passé, analyse des moments charnières de vos dernières années, identification de vos forces (soft skills, savoirs, compétences...), de vos croyances limitantes, et de vos axes de progression

MODULE 2 (2h30):

Pour mieux appréhender votre personnalité, vos valeurs, vos aspirations, vos relations aux autres et tout ce qui participe à votre développement personnel.
Discussion et débrief du rapport MBTI (questionnaire psychométrique le plus vendu au monde)

MODULES 3 & 4 (3h):

Réflexion sur vos besoins et aspirations professionnelles, et création d'un plan d'action afin de mettre en place un bien-être personnel et professionnel pérenne (ajustements du cadre de travail, mentorat, formations, mobilité interne...)

Des séances additionnelles peuvent être organisées selon vos besoins

Parcours d'accompagnement **Inclusion**: exemples d'outils, d'exercices et de ressources partagés

Questionnaire & Entretien de découverte MBTI (= outil psychométrique)

Fiche de contexte et de motivation associés à l'accompagnement

Fichier Template « Histoire de vie »

Fiche Bilan des savoirs et des compétences (techniques / soft skills)

Diverses Fiches d'auto-évaluation de la personnalité et de l'apparence

Fiche d'auto-évaluation de ses relations aux autres et Grille de Feedbacks 360

Fiche-outil et ressources variées sur les biais inconscients, et sur les croyances limitantes

Fiches « guide » de réflexion pour brainstorming sur ses projets de vie et sur ses projets professionnels

Fichier template « Plan d'action Projet professionnel »

Différentes ressources sur l'inclusion, comment faire face à la discrimination et comment l'adresser

Exercices tirés de la formation #IamRemarkable, créée par Google pour promouvoir la diversité

Document de synthèse de l'accompagnement

Parcours d'accompagnement **Inclusion**: exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment **retrouver sa place** après une absence longue durée? Comment identifier les ajustements dont on a besoin, en termes d'environnement ou d'organisation du travail? Comment **communiquer** au mieux avec son ou sa manager?
-  ❖ Comment **appréhender son handicap** en entreprise, et comment en parler?
-  ❖ Comment **se débarrasser des croyances limitantes** ou des biais liés à son handicap? Comment mieux cerner ses aspirations professionnelles?
-  ❖ Comment mieux prendre en compte sa **neurodiversité** au quotidien, et en faire sa force?
-  ❖ Comment mettre en place un **équilibre de vie pérenne**?
-  ❖ Comment faire son **auto-promotion** et parler de soi? Comment reprendre **confiance en soi** et nourrir au mieux son estime de soi?

Parcours d'accompagnement **Inclusion**: exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment pérenniser son bien-être quand on souffre d'une maladie chronique?
-  ❖ Comment **s'adapter à un handicap temporaire** / nouveau, en protégeant sa santé et sa carrière?
-  ❖ Comment adresser une problématique liée à la **santé mentale** au travail (anxiété, dépression...)?
-  ❖ Comment se développer dans un environnement qui peut manquer d'inclusivité? Comment **faire face aux actes de discrimination** du quotidien?
-  ❖ Comment promouvoir et renforcer un espace de travail sûr psychologiquement, pour tous?
-  ❖ Comment **mieux interagir avec son environnement professionnel** et avec ses collègues?
-  ❖ Comment identifier les outils dont on a besoin pour **évoluer professionnellement**, ainsi que les stratégies à mettre en place?

Nos programmes d'accompagnement **FLOURISH** en quelques mots

BMT

PARCOURS CAREER BOOSTER

Réflexion sur son parcours de carrière et construction d'un plan de développement professionnel (mobilité, formation...) en accord avec ses aspirations et sa valeur ajoutée personnelle



Parcours d'accompagnement **Career Booster** (8h)

BMT

RDV INTRODUCTIF (1h)

Pour mieux cerner vos besoins en accompagnement et vos attentes quant au parcours de coaching, et pour apprendre à se connaître bien sûr!



MODULE 1 (1h30):

Réflexion sur votre parcours professionnel et personnel passé, analyse des moments charnières de ces dernières années, identification de vos forces (soft skills, savoirs, compétences...), de vos axes de progression

MODULE 2 (2h30):

Pour mieux appréhender votre personnalité, vos valeurs, vos aspirations, vos relations aux autres et votre perception du sens au travail
Discussion et débrief du rapport MBTI (questionnaire psychométrique le plus vendu au monde)

MODULES 3 & 4 (3h):

Réflexion sur vos besoins, vos intérêts et vos aspirations professionnels, et création d'un plan d'action afin de faire évoluer votre carrière en bâtissant un nouveau projet professionnel et en développant votre réseau

Des séances additionnelles peuvent être organisées selon vos besoins

Parcours d'accompagnement **Career Booster** : exemples d'outils, d'exercices et de ressources partagés

Questionnaire & Entretien de découverte MBTI (= outil psychométrique)

Fiche de contexte et de motivation associés à l'accompagnement

Fichier Template « Histoire de vie »

Fiche Bilan des savoirs et des compétences (techniques / soft skills)

Diverses Fiches d'auto-évaluation de la personnalité

Fiche d'auto-évaluation de ses relations aux autres et Grille de Feedbacks 360

Fiche-outil et ressources variées sur les biais inconscients, et sur les croyances limitantes

Fiches « guide » de réflexion pour brainstorming sur ses projets de vie et sur ses projets professionnels

Fichier template « Plan d'action Projet professionnel »

Fiche d'inventaire des intérêts professionnels

Exercices tirés de la formation #lamRemarkable, créée par Google, et contenus sur le personal branding

Document de synthèse de l'accompagnement

Parcours d'accompagnement **Career Booster** : exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment me lancer dans une **reconversion professionnelle**?
-  ❖ Comment retrouver du **sens au travail**? Comment avoir un **impact** dans mon quotidien?
-  ❖ Comment aborder plus sereinement un **retour d'absence** longue durée?
-  ❖ Comment mieux appréhender une **envie de mobilité** interne ou externe?
-  ❖ Comment booster ma carrière au retour d'un **congé parental**?
-  ❖ Je n'arrive pas à identifier ma prochaine étape professionnelle: que faire?
-  ❖ J'ai besoin de **reprendre confiance en moi**, et en mes compétences
-  ❖ J'ai besoin d'une **toolbox** adaptée au secteur que je vise, et de me préparer au mieux à des **entretiens d'embauche**

Parcours d'accompagnement **Career Booster** : exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ J'ai envie **d'évoluer** dans mon job / dans mon entreprise
-  ❖ Comment définir au mieux de **nouveaux objectifs professionnels**?
-  ❖ Sans emploi, je n'arrive pas à trouver un poste adapté à mes envies
-  ❖ J'ai beaucoup d'incertitudes quant à la **direction** à donner à ma carrière
-  ❖ Je veux faire un grand changement de domaine professionnel mais je ne suis pas sûr.e de moi...
-  ❖ J'ai du mal à faire mon **autopromotion**
-  ❖ Je veux **lancer mon activité**, mais je ne sais pas comment faire
-  ❖ Je viens d'arriver dans une nouvelle entreprise, et je souhaite évoluer rapidement

Nos programmes d'accompagnement **FLOURISH** en quelques mots

BMT

PARCOURS WOMEN LEADER

Réflexion sur son parcours professionnel, ses aspirations, et stratégie pour se développer en faisant fi de ses croyances limitantes



Parcours d'accompagnement **Women Leader (8h)**

BMT

RDV INTRODUCTIF (1h)

Pour mieux cerner vos besoins en accompagnement et vos attentes quant au parcours de coaching, et pour apprendre à se connaître bien sûr!



MODULE 1 (1h30):
Réflexion sur votre parcours professionnel et personnel passé, analyse des moments charnières de vos dernières années, identification de vos forces (soft skills, savoirs, compétences...), de vos axes de progression

MODULE 2 (2h30):
Pour mieux appréhender votre personnalité, vos valeurs, vos aspirations, vos relations aux autres et vos potentielles croyances limitantes
Discussion et débrief du rapport MBTI (questionnaire psychométrique le plus vendu au monde)

MODULES 3 & 4 (3h):
Réflexion sur vos besoins, vos intérêts et vos aspirations, et création d'un plan d'action afin de faire évoluer votre carrière en bâtissant un nouveau projet professionnel, en développant votre réseau et en interrompant les potentiels biais de genre

Des séances additionnelles peuvent être organisées selon vos besoins

Parcours d'accompagnement **Women Leader**: exemples d'outils, d'exercices et de ressources partagés

BMIT

Questionnaire & Entretien de découverte MBTI (= outil psychométrique)

Fiche de contexte et de motivation associés à l'accompagnement

Fichier Template « Histoire de vie »

Fiche Bilan des savoirs et des compétences (techniques / soft skills)

Diverses Fiches d'auto-évaluation de la personnalité

Fiche d'auto-évaluation de ses relations aux autres et Grille de Feedbacks 360

Fiche-outil et ressources variées sur les biais inconscients, et sur les croyances limitantes

Fiches « guide » de réflexion pour brainstorming sur ses projets de vie et sur ses projets professionnels

Guide et ressources pour faire face au sexisme et à la discrimination de genre en entreprise

Fiche d'inventaire des intérêts professionnels

Exercices tirés de la formation #IamRemarkable, créée par Google, et contenus sur le personal branding

Document de synthèse de l'accompagnement

Parcours d'accompagnement **Women Leader:** exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment identifier et interrompre **mes croyances limitantes**?
-  ❖ Comment prendre **confiance en moi** pour évoluer professionnellement?
-  ❖ Au secours, je me sens bloquée dans mon parcours professionnel!
-  ❖ Comment mieux appréhender une **envie de mobilité** interne ou externe?
-  ❖ Comment booster ma carrière au retour d'un **congé maternité**?
-  ❖ Je n'arrive pas à identifier ma prochaine étape professionnelle: que faire?
-  ❖ J'ai besoin de **reprendre confiance en moi**, et en mes compétences après une expérience négative en entreprise
-  ❖ Comment faire face à des **agissements sexistes** en entreprise, ou à une culture du « boys band »?

Parcours d'accompagnement **Women Leader:** exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ J'ai envie **d'évoluer** dans mon job / dans mon entreprise
-  ❖ Comment définir au mieux de **nouveaux objectifs professionnels**?
-  ❖ Sans emploi, je n'arrive pas à trouver un poste adapté à mes envies
-  ❖ J'ai beaucoup d'incertitudes quant à la **direction** à donner à ma carrière
-  ❖ Je veux faire un grand changement de domaine professionnel mais je ne suis pas sûr.e de moi...
-  ❖ J'ai du mal à faire mon **autopromotion**
-  ❖ Je veux **lancer mon activité**, mais je ne sais pas comment faire
-  ❖ Je viens d'arriver dans une nouvelle entreprise, et je souhaite évoluer rapidement
-  ❖ Je ne sais pas comment adresser une situation de harcèlement ou de **discrimination** en entreprise

Nos programmes d'accompagnement **FLOURISH** en quelques mots

BMT

PARCOURS BILAN DE SENS

Analyse de sa perte de sens au travail, identification de ses leviers de sens et création d'une stratégie valorisant le sens et l'impact



Parcours d'accompagnement Bilan de Sens (8h)

RDV INTRODUCTIF (1h)

Pour mieux cerner vos besoins en accompagnement et vos attentes quant au parcours de coaching, et pour apprendre à se connaître bien sûr!



MODULE 1 (1h30):
Réflexion sur votre parcours professionnel et personnel passé, analyse des moments charnières de ces dernières années, identification de vos leviers de motivation et de démotivation personnels

MODULE 2 (2h30):
Pour mieux appréhender votre personnalité, vos valeurs, vos aspirations, et votre perception du sens au travail
Discussion et débrief du Bilan de Sens[©] créé par Boost my Talents pour faire un audit des éléments porteurs ou affaiblisseurs de sens au travail

MODULES 3 & 4 (3h):
Réflexion sur vos besoins en termes d'impact professionnel, vos intérêts et vos aspirations, et création d'un plan d'action afin de faire évoluer votre carrière en bâtissant un nouveau projet professionnel orienté vers le sens et l'impact

Des séances additionnelles peuvent être organisées selon vos besoins

Parcours d'accompagnement Bilan de Sens: exemples d'outils, d'exercices et de ressources partagés

BMIT

Questionnaire et Débrief du Bilan de Sens©

Fiche de contexte et de motivation associés à l'accompagnement

Fichier Template « Histoire de vie »

Fiche Bilan des savoirs et des compétences (techniques / soft skills)

Diverses Fiches d'auto-évaluation de la personnalité

Fiche d'auto-évaluation de ses relations aux autres et Grille de Feedbacks 360

Fiche-outil et ressources variées sur les facteurs de motivation professionnelle

Fiches « guide » de réflexion pour brainstorming sur ses projets de vie et sur ses projets professionnels

Fichier template « Plan d'action Projet professionnel »

Fiche d'inventaire des intérêts professionnels

Exercices pour mieux appréhender sa recherche d'impact

Document de synthèse de l'accompagnement

Parcours d'accompagnement Bilan de Sens: exemples de problématiques rencontrées

-  ❖ Comment me lancer dans une **reconversion professionnelle**?
-  ❖ Comment retrouver du **sens au travail**? Comment avoir un **impact** dans mon quotidien?
-  ❖ Au secours, je déprime dans mon travail!
-  ❖ Comment mieux appréhender une **envie de renouveau professionnel**?
-  ❖ Comment avoir une **carrière à impact**? Comment rendre la vie des autres meilleure?
-  ❖ Je n'arrive pas à identifier ma prochaine étape professionnelle: que faire?
-  ❖ J'ai besoin de **mieux appréhender mes valeurs**, et mes intérêts professionnels
-  ❖ Je suis totalement **démotivé(e) au travail**

Des questions sur le contenu des accompagnements? Contactez-nous directement!

👉 Via notre site: www.boostmytalents.fr

👉 à l'adresse: chloe.sady@boostmytalents.fr



Nos accompagnements sont disponibles en entreprise et pour les particuliers! Écrivez-nous pour obtenir les tarifs spécifiques