

# Donner du sens à sa vie professionnelle

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
ou 14h00-18h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance particulière.  
Cette formation est accessible à tous.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

Dans le monde du travail contemporain, où le burnout et l'insatisfaction professionnelle sont courants.

Donner du sens à sa vie professionnelle est un processus continu qui peut nécessiter des ajustements au fil du temps. Il est important de rester attentif à vos besoins et aspirations tout en restant flexible face aux changements de circonstances.

Les entreprises et les organisations peuvent également s'inspirer de ce concept pour créer des environnements de travail plus motivants et satisfaisants pour leurs employés, en encourageant l'équilibre entre les compétences, les passions, les besoins du marché et les contributions sociales.

Donner du sens au travail est devenu un enjeu central dans le monde professionnel moderne, tant pour les employés que pour les employeurs. La recherche de sens au travail ne se limite pas à accomplir des tâches quotidiennes ; elle implique de trouver une connexion profonde entre ses valeurs personnelles, ses aspirations et les objectifs de son activité professionnelle.

## **Public**

- Toute personne souhaitant (re)donner du sens à sa vie professionnelle et identifier ses leviers de motivation ;
- Étudiants ;
- Toute personne qui veut s'épanouir au travail et manque de motivation sur son poste actuel ;
- Toute personne qui se questionne sur son avenir professionnel ou qui pense à changer de métier ;
- Toute personne qui est en période de reconversion professionnelle ou qui va entrer dans la vie active.

## **Objectifs pédagogiques**

- Clarifier ses aspirations et ses sources d'épanouissement dans son activité professionnelle
- Cerner ses leviers et ses ressources mobilisables dans un projet professionnel
- Identifier les étapes pour définir un projet professionnel épanouissant

## Modalités d'évaluation

- Evaluations des connaissances en cours de formation Exercices d'auto-évaluation
- Exercices outils évolutifs

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés, exercices pratiques pour identifier ses leviers personnels et définir une vision constructive de sa vie professionnelle
- Test



## Programme de la formation

### 1) Prendre conscience de ses forces et de ses ressources personnelles

- Lister et hiérarchiser ses qualités pour mieux les appréhender et les valoriser.
- Accueillir et exprimer ses désirs sous-jacents pour en faire une source d'énergie.
- Reconnecter son enfant intérieur et s'ouvrir au champ des possibles.
- Découvrir, clarifier et assumer ses valeurs pour définir son cap personnel.
- Identifier et étendre ses zones de talent.

*Travaux pratiques :*

*partages, visualisations, photolangages, jeux.*

### 2) Reconnaître et activer ses ressources personnelles

- Identifier les ingrédients de son épanouissement.
- Identifier et mobiliser ses alliés.
- Savoir demander et offrir du feedback constructif.
- Gérer les signes de considération pour soi et pour les autres.
- Développer sa confiance en soi.
- Ancrer ses états-ressources.

*Travaux pratiques :*

*Simulations autour de l'écoute et d'oser demander, exercice d'estime de soi, jeux de considération, exercice d'ancrage.*

### 3) Gérer les obstacles

- Accepter sa responsabilité dans ses erreurs pour gagner en sérénité.
- Trouver un équilibre entre donner et recevoir pour mieux gérer sa relation aux autres.
- Percevoir ses défauts pour en faire des atouts pour son projet de vie.
- Trouver l'énergie pour mettre en œuvre ses projets et rester mobilisé dans le temps.
- Accepter sa vulnérabilité et reconnaître ses frustrations pour les dépasser.

*Travaux pratiques :*

*Partages, exercices corporels, centrage.*

### 4) Rêver sa vie et vivre son rêve

- Découvrir les mécanismes et la puissance de la pensée positive.
- Mettre en œuvre les techniques de visualisation positive et se projeter en situation de réussite.
- Définir un plan d'action concret et ambitieux.
- Comprendre le rapport aux changements et s'adapter.
- S'engager et se mettre en mouvement.

*Travaux pratiques :*

*Visualisation positive, préparation mentale, exercices de lâcher prise.*