

## LES GRANDI\*SES

# Rebondir après l'échec : 7 heures pour explorer une nouvelle vision professionnelle alignée

*Identifier, transformer et se projeter après une étape professionnelle difficile*



**1 jour ( 7 heures)**

Présentiel en collectif  
Suivi 30min en visio en individuel, 7 jours après la formation  
groupe de 6 personnes max



**290 € tout public**  
(KIT de démarrage offert)



- \* Personne en reconversion professionnelle
- \* Personnes ayant vécu un licenciement, une rupture, un projet avorté, un burn-out ou un arrêt d'activité en perte de confiance ou de repères professionnels
- \* Dirigeants ou ex-dirigeants en transition après l'arrêt de leur activité

### Prérequis

- \* Avoir vécu une rupture ou un échec professionnel

## Quels sont les objectifs de cette formation ?

- \* Analyser une expérience professionnelle difficile en distinguant faits, contextes, interprétations et ressentis
- \* Identifier les apprentissages, compétences et ressources issus de cette expérience
- \* Construire un plan d'actions professionnel réaliste et sécurisé pour la suite de son parcours

### Accompagnement personnalisé

- \* L'accompagnement est personnalisé tout au long de la formation, avec des échanges réguliers pour transmettre les connaissances, valider les prérequis et mesurer la progression.
- \* Le formateur guide également les stagiaires dans leurs travaux pratiques et la création de leurs supports.
- \* En fin de parcours, il valide les acquis, rédige un bilan personnalisé et remet une attestation de formation.
- \* 30 min de suivi en Visio 7j après la formation

### Accessibilité à la formation

Notre référente handicap, Margaux Leurs, est disponible pour toute demande d'aménagement.

Mail : [hello@les-grandioses-formations.fr](mailto:hello@les-grandioses-formations.fr)  
Tel : 06 50 21 91 13

L'ensemble de nos formations sont adaptables aux personnes en situation de handicap sur demande.

### Contact

Référent administratif et pédagogique : Margaux LEURS

Pour toute demande de renseignement, envoyer un mail à : [hello@les-grandioses-formations.fr](mailto:hello@les-grandioses-formations.fr)  
Ou appeler le : 06 50 21 91 13

### Méthodes et moyens pédagogiques

- \* Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- \* Exercices écrits, analyses guidées, mises en situation
- \* Méthodes : expositive, interrogative, active
- \* Évaluations par restitutions orales et productions écrites

### Moyens techniques

- \* Présentiel : Une salle avec tables, chaises, connexion internet, vidéoprojecteur

### Qualité et satisfaction

La satisfaction moyenne des stagiaires est de : 100 %  
L'atteinte des objectifs est de : 100 %

# LES GRANDI\*SES

## Programme de la formation

### Module 1 : Analyser et comprendre une expérience professionnelle difficile (2h30)

- \* Restituer une expérience professionnelle difficile de manière factuelle
- \* Distinguer faits, interprétations, croyances et émotions
- \* Identifier les biais cognitifs activés par l'échec
- \* Prendre du recul sur son parcours sans jugement ni culpabilité

### Module 2 : Identifier ses ressources et développer une posture de rebond (2h30)

- \* Identifier les émotions liées à l'expérience vécue
- \* Comprendre les besoins associés à ces émotions
- \* Repérer les apprentissages et compétences développés
- \* Renforcer sa confiance et sa légitimité professionnelle

### Module 3 : Se projeter et construire un plan d'actions professionnel (2h)

- \* Clarifier ses besoins et aspirations actuelles
- \* Définir des critères personnels de choix pour la suite de son parcours
- \* Construire un plan d'actions réaliste et progressif
- \* Communiquer de manière constructive sur son parcours

### Modalités de contrôle de l'assiduité

- \* Pour la formation en présentiel, pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre la feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par le formateur à l'issue de chaque ½ journée.

### Modalités et délais d'accès

- \* Sessions tout au long de l'année
- \* La formation sera validée après un entretien téléphonique
- \* L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation, mais ce délai peut être rallongé en fonction du type de financement

### Formatrice

- \* 5 ans d'expérience en tant que dirigeante d'entreprise
- \* 15 ans d'expérience dans le commerce et le développement d'activité
- \* Formatrice et Coach professionnelle certifiée
- \* Expertise en structuration d'entreprise, délégation, recrutement et accompagnement entrepreneurial

### Évaluation des acquis :

- \* Exercice écrit d'analyse d'une situation vécue
- \* QCM
- \* Exercice de rétro-analyse guidée
- \* Présentation du plan d'actions personnalisé à l'oral 5 min avec grille d'évaluation

Retrouvez cette formation sur :  
[les-grandioses-formations.fr](https://les-grandioses-formations.fr)



**HIER VOUS INSPIRE,**  
**DEMAIN VOUS RÉVÈLE !**