

C2C

4 rue Vignet trouvé 69270 fontaines sur saone

0615187728

caroline@reinspirez.com

C2C

SIRET : 90978085000014

Déclaration d'activité : 84692503569 - Région Rhône Alpes



Réinspirez

Trouver votre voix et votre alignement pro/perso en définissant le job de vos rêves en 6 à 8 semaines // // Bâtir votre plan d'actions en reconnectant avec votre motivation et commencer à le vivre sans jamais plus ressentir ni ennui ni burn out.

Durée en heures : 30 heures(s)

Durée en jours : 60 jour(s)

Lieu de la formation : En distanciel

Montant de la formation : 3000€ HT
3000€ TTC

Profil des stagiaires : Les femmes (diplômée ou non / en poste ou non) épuisée donc souvent en arrêt ou au bord du burn out Souvent elle n'a plus envie de rien. A peur de l'avenir. Elle se sent dépassée... Trop de choses à faire, pas assez de temps. Elle a besoin d'une solution pour se sortir de cette situation et elle est pourtant à plat sans énergie. Elle aimerait changer, mais elle ne sait pas par où commencer ni comment retrouver la motivation. Elle veut un travail et une vie qui lui correspondent, qui la stimule sans la vider, et une vie où elle se sent alignée et sereine.

Pré-requis : Aucun pré-requis nécessaire pour suivre cette formation

Objectifs généraux

- Clarifier ses aspirations profondes (valeurs, besoins, désirs) en lien avec sa vie personnelle et professionnelle.
- Reconnaître ses schémas de pensée limitants
- Connaître ses motivations et comment activer vos ressources sans vous épuiser
- Prendre conscience de ses conditionnements et valoriser son profil naturel
- Exprimer ses ressentis et poser ses limites sans culpabilité.
- Trouver sa raison d'être
- Élaborer un plan d'action personnalisé

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette session, vous serez capable de :

- Identifier vos besoins, désirs et forces personnelles
- Énoncer vos 5 valeurs prioritaires et les relier à vos choix de vie
- Identifier au moins 2 croyances limitantes personnelles

*Cette formation a obtenu 92.5% de satisfaction de nos apprenants !
5 - 13/02/2026*



- Proposer une reformulation aidante pour chacune
- Identifier vos motivations principales, vos freins et vos zones d'épuisement
- Repérer vos ressources internes et externes et comment les activer
- Identifier vos préférences naturelles de fonctionnement
- Valoriser les caractéristiques de votre profil personnel et professionnel
- Identifier 5 émotions principales vécues dans une journée-type
- Formuler vos besoins de manière authentique et poser des limites respectueuses
- Formuler clairement votre mission de vie ou intention profonde en lien avec votre épanouissement pro/perso
- Définir un cap clair pour votre projet professionnel et personnel
- Décliner ce cap en 3 objectifs S.M.A.R.T. à court terme et identifier la première action concrète"

Contenu et déroulement de la formation

Ouverture de la plateforme d'échange

Vidéo de présentation

Etape 1 : Valeurs, croyances, mindset, besoin

Seance 1 : valeurs

Séance 2 : peurs et croyances

Séance 3 : définir son besoin fondamentale et son intention

Etape 2 : mieux se connaître

Séance 4 : motivation et votre pourquoi

Seance 5 : MBTI et johari

Séance 6 : ce que je fais de ce que j'ai compris de moi

Séance 7 : raison d'être via ikigai

Séance 8 : raison d'être dans le corps

Séance 9 : affiner et valider de la raison d'être

Seance 10 : le CAP et objectif principal

Seance 11 : le plan d'actions

Séance 12 : finaliser son plan d'action et définit son premier pas

Équipe pédagogique, formateur référent

Chollet Caroline

c_chollet@hotmail.com

0615187728

Formatrice

Modalités et délais d'accès à la formation

Delai 14 jours avant démarrage de la formation à date de signature de la convention

Inscription après rdv découverte 30 minutes pour validation de la candidature - positionnement

Nombre de places limitées à 5

Moyens pédagogiques et modalités techniques

LMS / Groupe Facebook / cours magistraux vidéo et live / accompagnement individualisée /

accompagnement collectif / Questionnaire MBTI / ebooks / fiche récap méthodologique et exercice de

*Cette formation a obtenu 92.5% de satisfaction de nos apprenants !
5 - 13/02/2026*



travaux pratiques (roue de la vie / johari / MBTI / ikigai / ligne de vie / Vision board / schema graphique)

Une assistance technique et pédagogique sera disponible tout au long de la formation par Caroline Chollet caroline@reinspirez.com ou +33615187728

Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire

Nécessité d'un PC et d'une connexion internet / Avoir un compte facebook et messenger

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap

Lors de votre inscription, nous étudierons ensemble les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser votre apprentissage.

Modalités d'organisation

Des RDV seront fixés au démarrage de la formation.

La durée de la formation sera validée entre l'apprenant et le formateur.

L'accès à la plateforme LMS sera disponible durant 1 an à compter de la date de démarrage

Dispositions particulières

Vous trouverez sur mon site internet www.reinspirez.com :

mon règlement intérieur

ma politique d'accueil PSH

un lien de réclamation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Attestation de présence signés par l'apprenant et le formateur

Attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de cette formation

Avancement sur le parcours de formation

Suivi des cours avancement vidéo sur LMS

Questionnaire de satisfaction à chaud

Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances pré vues

Evaluation tout le long de la formation

- Réalisation d'un questionnaire d'état des lieux pour répondre à un cadre de base
- Réalisation des 6 étapes clés sur la transformation de 2 croyances minimum
- Réalisation de la synthèse MBTI
- Soumission de la cartographie emotions / besoins / actions
- Représentation graphique de votre raison d'être à travers l'ikigai
- Le CAP en visuel mots et aspirations - Vision board
- Fiche objectifs et ligne de vie futur avec plan d'actions

Échanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire

*Cette formation a obtenu 92.5% de satisfaction de nos apprenants !
5 - 13/02/2026*



Bilan final lors de la dernière session

Echange entre le formateur et l'apprenant tout au long de nos session zoom et du temps de formation via le groupe et messenger

*Cette formation a obtenu 92.5% de satisfaction de nos apprenants !
5 - 13/02/2026*

*C2C, 4 rue Vignet trouvé 69270 fontaines sur saone, 0615187728 - caroline@reinspirez.com, SIRET : 90978085000014, Déclaration d'activité : 84692503569
- Région Rhône Alpes*

