

LES CINQ ENRACINEMENTS

PROFESSIONNELS: équipes

S'enraciner pour évoluer

NAÎTRE · TRAVERSER · COMPRENDRE · CHOISIR · ÊTRE

Un parcours orienté autour de l'identité professionnelle, les transitions, les fonctionnements, la prise de décisions, posture et présence

Durée
3h30

Découverte 420 €

Groupe 6 à 12
personnes

NAÎTRE

Mon identité professionnelle

Identifier les expériences, modèle valeurs et compétences fondatrice

TRAVERSER

Mes territoires de changement

Relire les transitions, les incertitudes, adapter ses ressources

COMPRENDRE

Mes fonctionnements

Identifier les déclencheurs, les réactions, les effets ; ses besoins

CHOISIR

Ma boussole

Clarifier ses valeurs, prioriser ce qui dépend de moi

ÊTRE

Ma posture

Travailler avec présence respecter ses limites garder son authenticité ; incarner

Déroulé

- Accueil et météo intérieur ➤ 15 min
- Mon parcours professionnelle ➤ 30 min
- Mes transition et ressources ➤ 30min
- Pause active /respiration ➤ 15 min
- Ma boussole professionnelle; mes filtres ➤ 30min
- Posture et présence ➤ 20min
- Mon arbre "qui je deviens" ➤ 20min
- Rituel de clôture ➤ 15 min

Objectifs:

- Identifier ce qui construit son identité
- Prendre du recul face aux regards des autres
- Clarifier ses besoins, ses valeurs, et ses aspirations
- Renforcer la confiance et la capacité de choisir

FORMATS ET TARIFS

- 2h 160€
- ½ journée 350€
- 1 journée 600€
- 5x2h 750€
- 5x3h 1150€
- 2 jours 1100€
- 3 jours 1600€

Inclus : Préparation, animation, supports, matériel.

**Déplacement 0,60/km aller-retour- *tarif indicatif.*

**Devis sur mesure possible*