

# PASSER D'UNE VIE PROFESSIONNELLE A UNE VIE PERSONNELLE ACTIVE



PROJET PERSONNEL ET PASSAGE DE TMOIN

## Objectifs

- identifier et mettre en place de nouveaux projets personnels
- intégrer la nécessité de la transmission des compétences et des expériences
- savoir comment prévenir les effets dus au changement de rythme et de mode de vie

## Méthodes d'intervention

- ateliers de partages d'expériences en alternance avec des séances plénières
- apports méthodologiques
- conseils et recommandations pour la construction d'un plan d'action personnel

## Points clefs

- **LA DYNAMIQUE DU PROJET**
  - repérer ses besoins fondamentaux et les valeurs qui s'y rattachent
  - élaborer et formaliser son projet à partir de ce repérage
  - déterminer les nouvelles contraintes au quotidien et leurs conséquences
  - établir des priorités parmi ses besoins

- **LA TRANSMISSION DES COMPETENCES**

- tirer un enseignement des différentes étapes de sa vie professionnelle, des succès et des expériences réussies
- prendre conscience de la valeur ajoutée par la transmission de l'expérience et des savoir-faire aux nouveaux entrants
- savoir adapter la transmission des savoirs et valeurs en motivant et en valorisant son interlocuteur
- s'inscrire dans un système de tutorat

- **NOUVEAUX TEMPS, NOUVEAUX RYTHMES**

- tirer profit de l'énergie, de la disponibilité et du temps
- vivre de façon positive la perspective de rupture avec le rythme du travail
- redistribuer et structurer son temps en fonction de ses rythmes personnels
- lutter contre le vieillissement physique et psychologique : alimentation, exercice et adoption d'une attitude positive au quotidien

**DUREE** : 2 jours consécutifs



**Claudine Heslouin Consultants**

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02  
e-mail : chc.consultants@gmail.com / site : www.ch-consultants.com