



# HYPNOSE MODERNE

## COACHING DE CARRIÈRE (IKIGAI PRO)

*Avez-vous du mal à trouver votre place dans votre vie professionnelle ?*

*Finissez-vous toujours par vous ennuyer dans les postes que vous occupez ?*

*Avez-vous besoin de sens et de vous sentir utile dans votre travail ?*

### **Une aventure faite de défis à relever**

Nous vivons une époque où les hommes et les femmes, jeunes ou moins jeunes, doivent constamment faire des choix, s'adapter et trouver de nouvelles solutions pour avancer dans leur vie professionnelle.

C'est une aventure faite de défis à relever, de ruptures mais aussi de nouvelles perspectives à mettre en œuvre pour se réaliser et pour s'épanouir professionnellement et personnellement.

Le changement est facteur d'évolution et de croissance mais il n'est pas toujours vécu de manière sereine. Aussi être accompagné dans ce cheminement permet de déployer pleinement son potentiel pour atteindre les objectifs que l'on poursuit.

### **Changer de métier**

- EXPLORER VOTRE PERSONNALITÉ

La connaissance de soi - Vos motivations - Vos aspirations -  
Vos contraintes - Vos valeurs

- EXPLORER SA LIGNE DE VIE

Votre niveau de satisfaction au cours des années - Analyse de  
votre parcours - Position réflexive - Donner du sens à votre parcours

- IDENTIFIER VOS COMPÉTENCES

Vos savoir-faire - Votre expertise - Votre plus-value - Vos qualités -  
Ce que les autres pensent de vous



# HYPNOSE MODERNE

- **ABORDER LE CHANGEMENT**  
Vaincre ses peurs - Identifier ses croyances - Développer sa confiance en soi - Oser - Savoir demander
- **CLARIFIER VOTRE PROJET**  
Vos envies - Ce que vous voulez faire - Connaissance de l'environnement visé - Rencontres de professionnels
- **ETABLIR SON PLAN D'ACTION**  
Définir ses objectifs (SMART) - Identifier ses priorités - Avoir une vision claire de ses objectifs - Etablir son planning de mise en œuvre

## **Vivre pleinement votre métier**

- **FAIRE ÉMERGER SES TALENTS**  
Vos atouts - Vos savoir-être - Vos compétences / savoir-faire - Vos talents - Votre potentiel
- **GARDER L'ÉQUILIBRE**  
Votre temps professionnel - Votre temps personnel - Votre temps conjugal - Votre temps social
- **ETABLIR SON JOURNAL DE BORD**  
Cultiver l'esprit positif - Prendre du recul - S'encourager - Trouver ses réussites
- **ENVISAGER VOTRE ÉVOLUTION**  
S'appuyer sur vos forces - Vos souhaits d'évolution - Les moyens à mettre en œuvre - Les opportunités possibles - Vos soutiens - Vos objectifs pour demain
- **ENVISAGER UNE FORMATION**  
Ce que vous voulez savoir - Approfondir - Apprendre - Le temps que vous pouvez y consacrer



# HYPNOSE MODERNE

## **Vous adapter à une transition professionnelle**

- **EXPLORER VOTRE PARCOURS**  
Votre ligne de vie - Vos points positifs - Votre fil rouge - Donner du sens à votre parcours
- **PRENDRE CONFIANCE EN SOI**  
Définir vos atouts - Vos expertises - Vos qualités - Faire votre deuil - Lâcher votre rancune - Vous motiver - Identifier vos croyances
- **PRÉSERVEZ VOS RÉSERVES D'ÉNERGIE**  
Esprit sain dans un corps sain - Reconstituer ses réserves d'énergie - Soigner son équilibre
- **CULTIVER VOTRE ÉNERGIE POSITIVE**  
Trouver vos talents - Vos relations positives - Explorer vos réussites - Transformer vos points faibles en points forts - Identifier vos envies
- **ACCEPTER LE CHANGEMENT**  
Ce que vous voulez garder - Ce que vous voulez changer - Prendre du recul - Transformer vos idées noires en ressources