



est venu le temps,
de la mise en

m  uvement !



NOTRE RAISON D'ÊTRE

Accompagner toute personne à :

- **Reconnaître** et prendre en compte ses talents et ses fragilités pour trouver sa juste place professionnelle
- **Être** un acteur inspirant du monde du travail

Co Naissances s'inscrit dans

L'ÉCONOMIE SOCIALE & SOLIDAIRE par :

- Un fonctionnement interne et des activités fondées sur un principe de solidarité et d'utilité sociale
- Un mode de gestion participatif
- La volonté d'ouverture au plus grand nombre grâce à une tarification adaptée
- La conviction que chacun, quelles que soient ses fragilités, a une place dans le monde du travail



POUR QUI ?

VOUS ÊTES...

- Salarié ressentant une baisse de motivation, voire un mal-être dans votre poste actuel
- Salarié en questionnement sur une mobilité interne ou externe
- En recherche d'emploi souhaitant redéfinir votre projet professionnel
- Salarié ou entrepreneur souhaitant préparer votre passage en retraite
- Futur entrepreneur souhaitant confirmer et affiner votre projet de création ou de reprise d'entreprise en lien avec vos aspirations profondes
- Entrepreneur ou travailleur indépendant en recherche de soutien et d'énergie pour vous (re)dynamiser et développer vos pratiques professionnelles
- Entrepreneur ou travailleur indépendant en réflexion sur la poursuite de votre activité
- En situation de handicap ou de grande fragilité

VOUS AVEZ BESOIN DE....

- Prendre en main votre avenir professionnel
- Faire converger votre vie professionnelle avec vos aspirations profondes
- Mener une réflexion de fond et être accompagné
- Faire émerger de nouveaux projets intégrant vos talents
- Retrouver confiance en vous et l'énergie nécessaire pour mener à bien vos projets





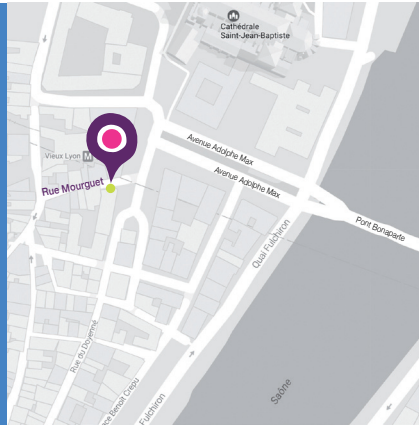
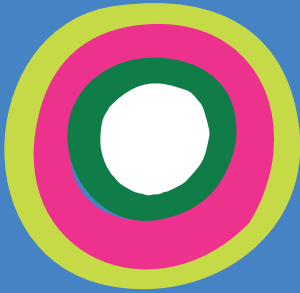
POUR QUOI ?

PARTICIPANTS :

- Comprendre les raisons profondes de votre insatisfaction professionnelle
- Retrouver une motivation et un dynamisme à travers un projet professionnel en adéquation avec vos valeurs, talents, désirs
- Questionner et étayer votre envie d'entreprendre et d'innover au sein de votre structure ou vous mettre dans une démarche proactive de mobilité externe
- Stimuler et entretenir votre énergie

EMPLOYEURS :

- Responsabiliser vos salariés sur leur évolution de carrière
- Concrétiser une politique RH soucieuse du bien-être et de l'évolution de vos salariés
- Anticiper les situations de mal-être, les gérer et éviter leur accentuation
- Répondre aux enjeux de mobilité et d'évolution professionnelle, notamment pour vos salariés en 2^{ème} partie de carrière, en apportant un soutien
- Soutenir vos salariés en situation de handicap ou de grandes fragilités



OÙ NOUS RENCONTRER ?

MODALITÉS PRATIQUES

- Un entretien d'accueil (gratuit) permettra de mieux comprendre votre situation et de voir si l'un de nos parcours correspond à vos besoins et attentes
- Référencé comme organisme de formation, vous pouvez demander à votre employeur ou votre fonds de formation de financer votre parcours
- Nos tarifs varient selon le type de financement (particulier ou entreprise), nous consulter pour plus de précisions

Tél. : **04 27 02 52 83**

bienvue@co-naissances.com

3 rue Mourguet - 69005 Lyon

www.co-naissances.com

PARCOURS ORIENTATION 1

Définir un projet professionnel
qui vous ressemble

Temps de formation : 31h30
6 ateliers collectifs de 4h
5 séances de coaching d'1h30

Effectif du groupe :
8 personnes

Durée du parcours :
4 à 5 mois



Tél. : **04 27 02 52 83**
Mail : bienvenue@co-naissances.com
3, rue Mourguet - 69005 LYON
www.co-naissances.com



naissances
se retrouver professionnellement

PARCOURS ORIENTATION

Définir un projet professionnel qui vous ressemble

Ce parcours a pour objectif de vous aider à définir un projet professionnel qui vous corresponde vraiment, afin de donner davantage de cohérence entre qui vous êtes et ce que vous faites professionnellement.

Le Parcours Orientation est composé de six ateliers collectifs de 4h et de cinq séances d'accompagnement individuel d'1h30 avec un coach professionnel. Vous suivez le parcours avec le même groupe de 8 personnes sur une durée totale de 4 à 5 mois. Les ateliers collectifs alternent apports didactiques, réflexion individuelle et en sous-groupes et exercices de mises en situation :

ATELIER 1

Faire Co Naissances : Premier travail à partir d'un regard croisé entre les participants. Connaître la structure Co Naissances, ses objectifs, sa démarche, ses valeurs.

ATELIER 2

Y-a-t-il un pilote dans ma vie professionnelle ?

Relire de manière approfondie votre parcours professionnel, visualiser les moments clés et identifier comment se sont opérés vos choix. En faire émerger le fil directeur et les lignes de force.

Accompagnement individuel - 1^{ère} séance

ATELIER 3

Les ailes du désir : Clarifier vos besoins et désirs, ainsi que les rêves qui alimentent vos motivations. Les exprimer pour parvenir à les intégrer à votre projet professionnel et le dynamiser. Repérer vos valeurs, révélatrices de vos désirs profonds.

Accompagnement individuel - 2^e séance

ATELIER 4

Dr Jekyll & M. Hyde : Prendre en compte vos fragilités et les peurs ou contraintes qu'elles génèrent. Comprendre les mécanismes qui vous inhibent pour vous en affranchir. Renforcer la cohérence entre l'image que vous donnez et ce que vous êtes vraiment.

Accompagnement individuel - 3^e séance

ATELIER 5

Recherche talents désespérément :

Prendre conscience de toutes vos potentialités. Repérer et reconnaître vos talents : ceux qui sont utilisés, ceux non encore ou plus exploités, à prendre en compte dans votre vie professionnelle.

Accompagnement individuel - 4^e et 5^e séance

ATELIER 6

Avant-première : Deux mois après le 5^e atelier, présenter votre projet professionnel au groupe. Expérimenter votre discours et enrichir votre présentation des réactions, questionnements et retours de vos pairs.



Un coach professionnel vous accompagne dans votre cheminement lors de cinq séances d'accompagnement individuel.

PARCOURS ENTREPRENDRE 2

Créer une activité qui vous ressemble

Temps de formation : 31h30
6 ateliers collectifs de 4h
5 séances de coaching d'1h30

Effectif du groupe :
8 personnes

Durée du parcours :
3 à 4 mois



Tél. : 04 27 02 52 83
Mail : bienvenue@co-naissances.com
3, rue Mourguet - 69005 LYON
www.co-naissances.com



naissances
se retrouver **professionnellement**

PARCOURS ENTREPRENDRE

Créer une activité qui vous ressemble

Ce parcours s'adresse à toutes les personnes ayant pour projet de développer leur propre activité, avec le besoin de s'ajuster et/ou de l'ajuster. En identifiant vos atouts d'entrepreneur, vous serez en mesure d'infirmier ou de confirmer votre envie et votre capacité à entreprendre. Ce parcours vous permettra de travailler itérativement sur vous et votre projet afin de pouvoir l'incarner et mieux le porter.

Le Parcours Entreprendre est composé de six ateliers collectifs de 4h et de cinq séances d'accompagnement individuel d'1h30 avec un coach professionnel.

Vous suivez le parcours avec le même groupe de 8 personnes sur une durée totale de 3 à 4 mois.

Les ateliers collectifs alternent apports didactiques, réflexion individuelle et en sous-groupes et exercices de mises en situation.

ATELIER 1

Faire Co Naissances : Premier travail à partir d'un regard croisé entre les participants. Formuler une première présentation de votre idée de projet au groupe. Identifier les caractéristiques d'un entrepreneur qui réussit et se positionner par rapport à ces caractéristiques.

Accompagnement individuel – 1^{ère} séance

ATELIER 2

Casting : Identifier vos motivations profondes sur le fait d'entreprendre et/ou sur votre projet proprement dit et vos points d'appui.

Accompagnement individuel – 2^e séance

ATELIER 3

Mission Impossible ? : Trouver le moyen de dépasser vos peurs, vos fragilités professionnelles. Vérifier que votre projet est aligné avec vos valeurs. Avancer dans votre plan d'action pour dépasser certains obstacles identifiés.

Accompagnement individuel – 3^e séance

ATELIER 4

Cash : Identifier vos croyances projetées sur l'argent et faire le lien entre votre fonctionnement d'aujourd'hui et votre histoire vis-à-vis de l'argent. Lever des freins ou assouplir des comportements limitants.

Accompagnement individuel – 4^e séance

ATELIER 5

Comme au cinéma : Éprouver votre projet en le regardant de différentes manières, afin de l'incarner complètement, en être fier et le porter au mieux.

Accompagnement individuel – 5^e séance

ATELIER 6

Relecture de la Prod' : Confirmer ou infirmer la mise en œuvre de votre projet d'entrepreneur initial. Présenter votre projet final et plan d'actions détaillé, avoir un retour d'image. Repartir avec des pistes d'actions opérationnelles et dynamisantes à court terme.



Un coach professionnel vous accompagne dans votre cheminement lors de cinq séances d'accompagnement individuel

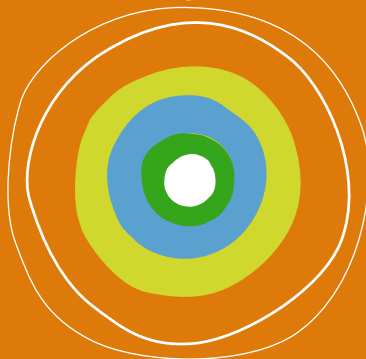
PARCOURS BOOST 3

Mobiliser et entretenir votre énergie créatrice
d'entrepreneur ou de dirigeant

Temps de formation : 27h
6 ateliers collectifs de 4h
2 séances de coaching d'1h30

Effectif du groupe :
8 personnes

Durée du parcours :
4 mois



Tél. : **04 27 02 52 83**
Mail : bienvenue@co-naissances.com
3, rue Mourguet - 69005 LYON
www.co-naissances.com



naissances
se retrouver professionnellement

PARCOURS BOOST

Mobiliser et entretenir votre énergie créatrice d'entrepreneur ou de dirigeant

Ce parcours s'adresse aux entrepreneurs (travailleurs indépendants et dirigeants d'entreprises ou d'associations) qui souhaitent se (re)booster et développer leur activité. Ce parcours a pour objectif d'entretenir et stimuler votre énergie : pour permettre de vous appuyer sur un espace ressource entre pairs pour traverser et surmonter vos difficultés, partager vos succès et développer vos pratiques professionnelles.

Le Parcours Boost est composé de six ateliers collectifs de 4h et de deux séances d'accompagnement individuel d'1h30 avec un coach professionnel. Vous suivez le parcours avec le même groupe de 8 personnes sur une durée totale de 4 mois. Les ateliers collectifs alternent apports didactiques, réflexion individuelle, animation de groupe et mises en situation :

ATELIER 1

Boost : Premier travail à partir d'un regard croisé entre les participants et vous permettre de vous (re)positionner face à votre entreprise. Prendre en compte tous vos points d'appuis d'entrepreneur, vos motivations et (re)contacter votre envie et votre énergie créatrice.

ATELIERS 2 à 6

Intelligence collective entre pairs : Avancer sur votre problématique entrepreneuriale en l'exposant au groupe. Faire émerger de nouvelles solutions à vos projets et vos préoccupations, trouver des pistes entre pairs entrepreneurs pour développer votre activité professionnelle.

2 séances d'accompagnement individuel :

À programmer en fonction de votre besoin pour approfondir un ou plusieurs points spécifiques à votre situation.



Un coach professionnel vous accompagne dans votre cheminement lors de deux séances d'accompagnement individuel

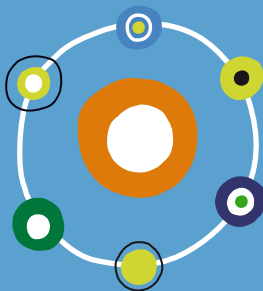
PARCOURS NOUVEAUX POSSIBLES 4

Elargir les possibles et redevenir acteur
de votre avenir professionnel

Temps de formation : 30h
7 ateliers collectifs de 3h
6 séances de coaching d'1h30

Effectif du groupe :
6 personnes

Durée du parcours :
6 mois



Tél. : **04 27 02 52 83**
Mail : bienvenue@co-naissances.com
3, rue Mourguet - 69005 LYON
www.co-naissances.com



naissances
se retrouver professionnellement

PARCOURS NOUVEAUX POSSIBLES

Élargir les possibles et redevenir acteur de votre avenir professionnel

Vous êtes en situation de handicap ou de grande fragilité et vous souhaitez retrouver ou développer une autonomie professionnelle à moyen terme. Ce Parcours vous permettra d'élaborer un projet compatible avec ce que vous êtes et ce qui vous motive, de gagner confiance et de répondre à la question : « Qu'est-ce que j'apporte au monde ? ».

Le Parcours Nouveaux Possibles est composé de sept ateliers collectifs de 3h et de six séances d'accompagnement individuel d'1h30 avec un coach professionnel. Vous suivez le parcours avec le même groupe de 6 personnes sur une durée totale de 6 mois. Les ateliers collectifs alternent apports didactiques, réflexion individuelle et en sous-groupes, créativité et exercices d'appropriation :

ATELIER 1

Faire Co Naissances : Se rencontrer et partager ses attentes. Expérimenter l'écoute et la bienveillance au sein de votre groupe.

Accompagnement individuel – 1^{ère} séance

ATELIER 2

Y-a-t-il un pilote dans ma vie professionnelle ? : Relire de manière approfondie votre parcours professionnel, visualiser les moments clés et identifier comment se sont opérés vos choix. En faire émerger le fil directeur et les lignes de force.

Accompagnement individuel – 2^{ème} séance

ATELIER 3

Prête-moi ta main : Traverser la courbe du deuil en repérant, nommant, exprimant vos émotions et les besoins associés.

Accompagnement individuel – 3^{ème} séance

ATELIER 4

Les ailes du désir : Clarifier vos besoins et désirs, ainsi que les rêves qui alimentent vos motivations. Les exprimer pour parvenir à les intégrer à un projet et le dynamiser. Repérer vos valeurs, révélatrices de vos désirs profonds.

Accompagnement individuel – 4^{ème} séance

ATELIER 5

Recherche talents désespérément :

Prendre conscience de toutes vos potentialités. Repérer et reconnaître vos talents : ceux qui sont utilisés, ceux non encore exploités. Les intégrer dans votre vie.

Accompagnement individuel – 5^{ème} séance

ATELIER 6

The Artist : Faire le bilan de votre parcours et donner forme à votre projet par le biais d'une technique créative.

Accompagnement individuel – 6^{ème} séance

ATELIER 7

Avant-première : Vous entrainer à présenter votre projet oralement et enrichir votre présentation des réactions, questionnements et retours de vos pairs.



Un coach professionnel vous accompagne dans votre cheminement lors des six séances d'accompagnement individuel.

