

## PROGRAMME OXYGENE

Elaborer un projet professionnel qui a du sens, reflète vos valeurs  
et répond à vos aspirations.

### Objectif général

Mieux se connaître, comprendre et synthétiser de manière constructive son parcours professionnel, retrouver un équilibre, se projeter dans de nouvelles perspectives.

### Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des causes qui empêchent de se consacrer au projet
- Identifier ses ressources aidantes
- Libérer de l'espace et du temps pour se concentrer sereinement au projet
- Sélectionner le scénario réalisable et le rédiger de façon claire et détaillée
- Verbaliser le projet avec aisance et conviction
- Passer à l'action avec la feuille de route et se lancer dans les premières démarches

### Public concerné

Femme active et toute personne en transition professionnelle.

### Modalités d'évaluation et de suivi

- # Délai d'accès au programme : 20 jours
- # Parcours pédagogique personnalisé de 24h
- # Des exercices guidés en autonomie sous forme de pdf tout au long de chaque module.
- # Le suivi entre les séances et la réponse aux courriels
- # Les outils de communication adaptés à votre situation
- # Les bonus (réseau, documentation, exercices supplémentaires selon les besoins)
- # Un suivi par courriel dans le mois après la fin du programme
- # Attestation de formation – Fiche d'émargement – Questionnaire d'évaluation.

### Prérequis

Un ordinateur et une bonne connexion internet

## Formatrice

Anne-Marie Barreiro, DEA de communication, consultante et coach professionnelle. Approche systémique et psychosociale de la communication. Plus de 4000h d'accompagnement depuis 2006, chargée de cours à IMT MINES (Ingénieurs) et Université de Montpellier (Masters2)

[Contacter Anne-Marie : formulaire de contact](#)

## Contenu de la formation

Blended learning : en visio+ présentiel + à distance

### Étape de diagnostic situationnel

- Séance de coaching en visio de 1h30
- Travail personnel guidé : 3 heures

### Étape d'apprentissage de connaissance de soi

- Séance de coaching en visio de 1h30
- Travail personnel guidé : 3 heures

### Étapes d'organisation

- Séance de coaching en visio de 1h30
- Travail personnel guidé : 3 heures

### Étape exploratoire des scénarios possibles

- Séance de coaching en visio de 1h30
- Travail personnel guidé : 3 heures

### Étape communicationnelle

- Séance de coaching en visio de 1h30
- Travail personnel guidé : 3 heures

### Bilan final et plan d'action : synthèse et préconisations

- Séance de coaching de 1h30

## Tarifs

Forfait accompagnement du programme Oxygène 2300€ (exonération de TVA)

## Accessibilité aux personnes handicapées

N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil et/ou une adaptation

## Résultats attendus de l'accompagnement :

- Un bilan de votre potentiel comprenant les forces, ressources et réalisations.
- Une analyse de vos comportements et croyances limitantes et les axes de progrès
- Un plan d'action balisé et structuré
- Un projet clair, réaliste qui connecte les dimensions de votre vie
- Un gain de temps