

# RETROUVER SON ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

Profitez d'une demi-journée pour faire le point sur votre situation professionnelle et repartez avec des pistes de réflexion et des actions à mettre en œuvre pour retrouver votre épanouissement professionnel.

## ■ Objectifs de la formation :

Comprendre le processus d'épanouissement professionnel,  
Faire un état des lieux de leur situation actuelle,  
Identifier leur(s) besoin(s) pour retrouver leur épanouissement,  
Identifier les étapes à mettre en œuvre, et le cas échéant les ressources à mobiliser.

## ■ Prérequis :

Aucun

## ■ Durée, horaires et lieux :

1 demi-journée soit 3h soit 9h00-12h00

## ■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative  
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

## ■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

**I. Accueil et ouverture de la session**

**II. Comprendre le processus d'épanouissement professionnel**

- Définition de l'épanouissement
- Les facteurs de l'épanouissement

**III. Faire un état des lieux de ma situation actuelle**

- Mon ressenti face à ma situation professionnelle
- Mes satisfactions et insatisfactions

**IV. Identifier mes besoins pour retrouver mon épanouissement professionnel**

- Mes attentes, valeurs et motivations par rapport au travail
- Mon équilibre de vie

**V. Identifier les étapes à mettre en œuvre et le cas échéant, les ressources à mobiliser**

- Les obstacles potentiels et leurs résolutions
- Mes prochains petits pas

**VI. Clôture de la formation**

■ **Modalités d'évaluation :**

Le suivi de la formation et l'évaluation seront réalisés tout au long de la formation par le biais des différents exercices et des mises en commun.

■ **Intervenant :**

Chloé BERTRAN, Psychologue du travail

**RENSEIGNEMENTS &  
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : [formation@oriffplr.com](mailto:formation@oriffplr.com)

