



ENVIE D'ACCOMPAGNER  
LES TRANSITIONS & ÉVOLUTIONS  
PROFESSIONNELLES ?

**FORMEZ-VOUS AVEC NOUS !**



Oser Rêver Sa Carrière est un organisme de formation certifié Qualiopi, spécialisé dans l'accompagnement à la transition professionnelle et à l'épuisement professionnel. Nous formons et accompagnons les futur.e.s consultant.e.s/coachs à la transition pro, ainsi que les professionnel.le.s déjà installé.e.s souhaitant approfondir leur expertise en matière d'épuisement et/ou utiliser l'outil ikigai dans leur pratique.

#### Pour qui ?

Indépendant.es  
Salarié.es  
Demandeur.ses d'emploi  
RH/coachs/consultant.es  
Thérapeutes, etc.

#### Financement

OPCO  
Fonds propres  
CPF (à venir)

#### Durée

Moins de 3 mois

## Formation au métier de Consultant.e en Bilan de Carrière/Compétences

### Objectif :

Être parfaitement opérationnel.le à la fin de la formation, que vous décidiez d'exercer à votre compte, en tant que sous-traitant.e ou salarié.e.

### À l'issue de la formation, vous saurez :

- ▷ Conduire un processus de bilan de compétences .
- ▷ Maîtriser certains outils propres à la transition professionnelle.
- ▷ Aider vos accompagnés à déceler leurs potentialités, goûts, motivations et points d'appui.
- ▷ Aider vos accompagnés à définir et valider un projet, et construire un plan d'action adapté.
- ▷ Adopter la posture adéquate de l'accompagnant en transition professionnelle.

 **Durée :** 5 sessions de 2h30 de formation en distanciel + 10h d'E-learning.



**En savoir plus**

## Formation à l'ikigai

### 🎯 Objectifs :

Diversifier et compléter votre boîte à outils d'accompagnant.e ; vous doter d'une technique ludique sortant des méthodes traditionnelles et ainsi proposer un outil atypique à vos accompagnés dans le cadre de questionnements sérieux.

### 🎓 À l'issue de la formation, vous saurez :

- ▷ expliciter l'outil ikigai à vos accompagnés/clients en adoptant la posture adéquate.
- ▷ Maîtriser la notion de flow.
- ▷ Maîtriser les 4 cercles de l'ikigai et leur contenu.
- ▷ Maîtriser l'histoire et la philosophie de l'ikigai.

🕒 **Durée :** 1 journée et demi en ligne.



[En savoir plus](#)

## Formation aux essentiels de l'épuisement professionnel

### 👤 Pour qui ?

Aux consultants en accompagnement professionnel et coaches.  
Aux managers souhaitant être sensibilisés au sujet pour accompagner au mieux leurs équipes.  
Aux professionnels de l'orientation.  
Aux professionnels des RH, amenés à accompagner les problématiques de QVT et de souffrance au travail pour les collaborateurs de leur entreprise.

### 🎓 À l'issue de la formation, vous saurez :

- ▷ Accompagner au mieux vos coachés/clients traversant cette zone de turbulences que constitue le burn-out.
- ▷ Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel.
- ▷ Maîtriser les différentes phases du burn-out (mécanisme de glissement de la simple fatigue, à l'usure, puis au burn-out).
- ▷ Mesurer l'impact de l'épuisement.
- ▷ Orienter vers les professionnels de santé compétents.

🕒 **Durée :** 2 demi-journées en distanciel.



[En savoir plus](#)

## Les atouts des formations

👥 **En petit groupe : 8 à 10 participants** maximum



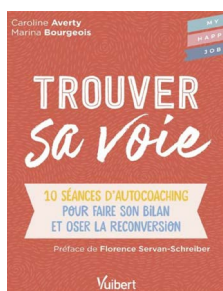
**Dispensées par des expertes du sujet :**

🏆 Organisme de formation **certifié Qualiopi**

🌟 Entre **4,7 et 5/5**

Marina Bourgeois et Caroline Averty (co-dirigeantes d'Oser Rêver Sa Carrière et autrices de plusieurs livres sur les transitions professionnelles et le burn-out).

## Nos livres



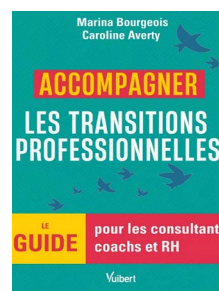
[Découvrir](#)



[Découvrir](#)



[Découvrir](#)



[Découvrir](#)

