# LIVRET DE DEVELOPPEMENT

Keyforma.

Si on ne sait pas qui on est, comment savoir où aller ?

## La Méthode Keyforma

Et si travail rimait avec épanouissement ?
Entre **4 et 12 semaines** d'accompagnement par nos psychologues pour trouver votre voie

**NOS MISSIONS :**

Nous avons fait le choix de ne travailler qu'avec des **psychologues** pour vous proposer des prestations **sur mesure** et pour toujours aller plus loin avec nos apprenants.

- Tout faire pour votre réussite
- Trouver avec vous la voie qui vous correspond
- Vous accompagner au delà de nos prestations

Nos accompagnements sont tous **personnalisés** et **adaptés** pour chaque apprenant, nos psychologues seront à vos côtés pour vous aider dans vos bilans.

**12 semaines** pour retrouver du sens à votre vie

- **Faite vous accompagner par une psychologue certifiée**
- **Identifiez le métier qui vous épanouira**
- **Retrouver l'envie de vous lever le matin**

**Faite le point sur vous même !**

# L'Introspection

L'introspection dans un bilan de compétences est une phase d'auto-analyse et de réflexion sur soi-même, ses motivations, ses aspirations, ses valeurs, ses qualités et ses limites. Cette étape permet de mieux se connaître et de prendre conscience de ses atouts et de ses faiblesses, afin de définir des objectifs professionnels cohérents avec sa personnalité et ses aspirations.

**Le but d'une introspection est de se sentir mieux, de se comprendre pour trouver sa voie.**

- Faire le point sur son histoire de vie
- Connaître ses besoins
- Connaître ses forces et faiblesses

## Exercice : Faire le point sur son histoire de vie

Quelles sont les choses qui vous font peur, et vos croyances limitantes qui vous empêchent d'avancer aujourd'hui ?

---

---

---

---

Identifiez vos erreurs :

---

---

---

---

---

---

Et vos réussites :

---

---

---

---

---

---

**Faite le point sur vous même !**

## Exercice : Connaître ses besoins

**Entourez votre préférence :**

| | | |
|---|---|---|
| Le voyage | VS | La destination |
| Riche | VS | Célèbre |
| Film | VS | Musique |
| Été | VS | Hiver |
| Ville | VS | Campagne |
| Connaître le futur | VS | Changer le passé |
| Plus de temps | VS | Plus d'argent |
| Liberté | VS | Sécurité |

### Quelles sont vos envies ?

---
---
---
---
---
---

### Quels sont vos rêves ?

---
---
---
---
---
---

### Êtes-vous satisfait de votre situation actuelle ?

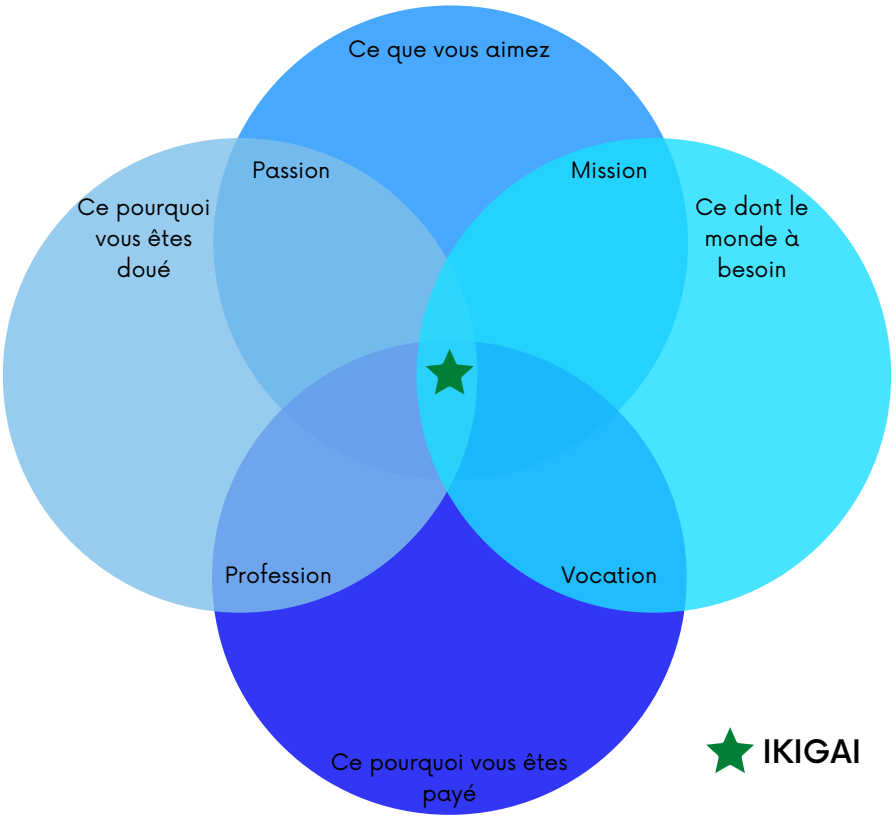
Insatisfait (1) (2) (3) (4) (5) Très satisfait

### Osez rêver votre job idéal, sans contraintes!

**Faite le point sur vous même !**

## Réaliser son IKIGAI

C'est un exercice d'introspection qui demande du temps et une grande honnêteté envers vous-même. Trouver son Ikigai peut prendre plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Il est important de vous laisser du temps pour répondre le plus justement possible à ces quatre questions. Prenez un crayon et à vous de jouer !



**Faite le point sur vous même !**

## Exercice : Connaître ses forces et faiblesses

| | | |
|---|---|---|
| ORGANISER | ENTRAÎNER | PERSUADER |
| ANTICIPER | ÉVEILLER | VENDRE |
| PRÉVOIR | SENSIBILISER | ANALYSER |
| COORDONNER | EXPLIQUER | CONSULTER |
| DISTRIBUER | INSTRUIRE | ENQUÊTER |
| PLANIFIER | COMMUNIQUER | ÉTUDIER |
| PRÉPARER | ÉCOUTER | EXPÉRIMENTER |
| RÉPARTIR | INFORMER | OBSERVER |
| FORMER | DIALOGUER | BUDGÉTISER |
| ANIMER | INTERVIEWER | COMPTABILISER |
| ÉDUQUER | RENSEIGNER | ÉCONOMISER |
| CONSEILLER | RÉDIGER | ÉQUILIBRER |
| AIDER | TRANSMETTRE | INVESTIR |
| CLARIFIER | CREER | CLASSER |
| ÉCLAIRER | ADAPTER | COMPTER |
| GUIDER | CONCEVOIR | ENREGISTRER |
| ORIENTER | IMAGINER | RECENSER |
| PROPOSER | INNOVER | RANGER |
| RECOMMANDER | TRANSFORMER | ÉTABLIR |
| CHERCHER | RENOUVELER | PROMOUVOIR |
| ANALYSER | SOLUTIONNER | CONQUÉRIR |
| CONSULTER | NEGOCIER | MESURER |
| DIRIGER | APPROVISIONNER | PROUVER |
| COMMANDER | ARGUMENTER | SURVEILLER |
| DÉLÉGUER | CONVAINCRE | VÉRIFIER |
| RÉAGIR | DÉMONTRER | CONTROLER |

Quelles sont vos compétences ?

---

---

---

Quelles sont vos qualités?

---

---

---

---

---

---

Quels sont vos défauts ?

---

---

---

---

---

---

**Faite le point sur vous même !**

# L'Introspection professionnelle

Lorsque vous avez terminé votre bilan personnel, il est temps de l'appliquer aussi sur votre cadre professionnel.

Nous passons une bonne majorité de notre temps à travailler, il est donc essentiel que vous vous sentiez bien aussi sur ce volet de votre vie.

Êtes-vous satisfait de votre poste actuel ?

Insatisfait (1) (2) (3) (4) (5) Très satisfait

Quels sont mes objectifs professionnels à court et à long terme ?

---

---

---

Quel niveau de salaire ou de flexibilité de travail est important pour moi ?

---

---

---

Quels sont les aspects de mon travail actuel :

Que j'apprécie le plus ?

---

---

---

---

---

---

Les moins satisfaisants ?

---

---

---

---

---

---

# Tips : Les différentes aides à la formation

## PÔLE EMPLOI

Pour bénéficier des aides Pôle emploi, il faut être inscrit à Pôle emploi et avoir validé un projet de formation avec un conseiller.
Les dispositifs de financement : l'Aide Individuelle à la Formation (AIF) et le chéquier qualifiant.

## AGEFIPH

Pour bénéficier des aides de l'AGEFIPH, il y a un dossier de financement à compléter, le demandeur étant suivi par un conseiller CAP Emploi.

## AGEFICE

Pour bénéficier des aides de l'AGEFICE, il y a un dossier à préparer par l'entreprise. L'élève s'engage à régler et à suivre la formation dans le temps imparti par l'AGEFICE. Sans cela, il ne pourra se faire rembourser les frais avancés au centre.

## LES OPCOS

Rattachées à votre entreprise, rapprochez vous de votre employeur pour connaître l'opco correspondante.

## LE CPF

Contatez votre conseiller pédagogique KeyForma plus plus d'informations.

## TRANSITION PRO

Le Projet de Transition Professionnelle (PTP) permet une continuité de financement des formations de reconversion avec congé associé.

## LES CONSEILS RÉGIONAUX ET GÉNÉRAUX

Les conseils Régionaux et Généraux ont la possibilité de financer votre formation : renseignez-vous auprès d'eux, et en fonction de votre situation, vous serez éligible ou non.

## LES ENTREPRISES

Le dispositif de financement : le Contrat de sécurisation professionnelle (CSP) qui est éligible pour les personnes en licenciement économique.

# Les 5 Clés pour une meilleure confiance en soi

**VIVEZ CONSCIEMMENT**

Vivez le moment présent. Forcez votre cerveau à ne pas vagabonder entre le passé et le futur ou bien même l'instant suivant. Concentrez-vous sur le maintenant .Cherchez toujours à comprendre vos émotions, et ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de vous.

**ACCEPTEZ-VOUS**

Cela ne sert à rien de copier les autres ou camoufler sa vraie personnalité. Soyez fier de vous-même et comportez vous comme vous êtes vraiment.

**AFFIRMEZ- VOUS**

Défendez vos vraies valeurs et faites en sorte de les partager autour de vous. Affirmer votre droit d'exister.

**TROUVEZ VOTRE BUT**

Une vie sans objectif n'est pas une vie. Ayez des rêves qui vous animent et faites en sorte de les atteindre.

**ORGANISEZ VOUS**

Sans organisation, vous aurez un but flou...
Organisez votre travail, votre maison, votre téléphone. Tenez un agenda avec un but précis.

# Trouvons ensemble la voie qui vous correspond

## Vos experts Keyforma près de chez vous :


**Caroline Meriaux**
**Mélissa Gambino**

3 av. Victor Hugo - Résidence Hernani - 06190 Roquebrune-Cap-Martin

+33(0)7.85.28.35.33

carolinemeriaux1@gmail.com