



## ITINÉRAIRES DE TRAVAIL

PAR UNE APPROCHE DE COACHING NARRATIF

### 5 JOURNÉES EN PETIT GROUPE POUR VISITER SON HISTOIRE PROFESSIONNELLE ET INTERROGER SA RELATION AU TRAVAIL

En explorer les sens – dans toutes les définitions du terme : significations, directions, interprétations, et sensations – pour transformer sa vision de soi et de son parcours, et donner des sens nouveaux à son avenir professionnel.

#### DES HISTOIRES ET DES SENS

Les approches narratives proposent de raconter son histoire pour la réinterpréter. En lui donnant des éclairages différents on peut en modifier le sens ; et ainsi faire évoluer la vision de soi et de ses talents.

Ce séminaire propose spécifiquement de travailler sur les aspects professionnels. Il s'adresse à toute personne qui désire faire évoluer son activité, dans le cadre d'une reconversion, d'un retour à l'emploi après une période d'interruption, d'un développement d'activité, d'une préparation à la retraite, ou pour retrouver de l'enthousiasme dans l'exercice de sa profession.

#### UN CHEMINEMENT EN TROIS MOUVEMENTS

##### 1 SE RACONTER

Prendre conscience des déterminismes qui nous ont forgés, afin de s'affranchir des parties de notre histoire qui nous freinent, et faire alliance avec celles qui nous soutiennent. Au-delà de restaurer son image, se re-créer à travers le récit.

##### 2 S'APPUYER SUR L'ALTÉRITÉ

Eclairer son histoire par les questionnements et les regards croisés de la coach et des autres participants. Ainsi stimuler sa créativité et sa capacité à mettre du nouveau dans sa vie.

##### 3 BÂTIR SON FUTUR

Laisser son projet émerger de cette « traversée narrative » et lui permettre de se mettre en œuvre. Le matérialiser par le récit, pour s'en faire l'auteur.



#### AVEC MÉLANIE GRISVARD

Coach certifiée par l'Académie du Coaching, j'accompagne les personnes sur le chemin de leurs évolutions professionnelles et dans le développement de leurs potentiels.

J'ai développé des outils spécifiques à travers mes métiers artistiques (comédienne, metteuse en scène et autrice), et d'animatrice d'ateliers d'écriture, que je propose pour éveiller les personnes à leur créativité. Je les aide ainsi à ouvrir

de nouvelles voies dans la découverte de leurs potentialités et de leurs ressources.

#### PROGRAMME

**JOUR 1** Explorer la genèse des histoires - À partir des représentations de son arbre généalogique et de sa ligne de vie.

**JOUR 2** Revisiter son parcours I - À partir du partage d'un récit écrit en amont de la séance.

**JOUR 3** Revisiter son parcours II - À partir du récit réécrit suite à la séance précédente.

**JOUR 4** Se projeter dans l'avenir - À travers des techniques de représentation par le collage, puis de mises en mots.

**JOUR 5** Bilan et perspectives - Formaliser un plan d'action.

**ULTÉRIEUREMENT** Une heure de bilan individuel.

**LE GROUPE** 4 à 6 personnes souhaitant faire évoluer leur vie professionnelle.

**LE CADRE** Confidentialité, responsabilité, engagement et bienveillance.

#### DATES, TARIF & LIEU

Un samedi par mois de 9h à 18h sur 5 mois

Une session de janvier à mai 2019

Une session d'octobre 2019 à février 2020

135 € / jour (engagement sur l'ensemble du cycle)

84 rue Consolat 13001 Marseille (Métro Réformé, Tram National, à 10 minutes à pied de la gare Saint-Charles)

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Entretien préalable pour s'assurer de l'adéquation entre la proposition et les attentes du participant.

06 62 08 58 10

mg@melaniegrisvard.com

www.melaniegrisvard.com

« En faisant le récit d'une vie dont je ne suis pas l'auteur quant à l'existence, je m'en fais le coauteur quant au sens. »

Paul Ricoeur

