

Reconnaître et affirmer ses potentiels

Description et objectifs

L'atelier proposé vise à accompagner chaque participante à reconnaître et à valoriser leurs potentiels personnels et académiques. Des outils pratiques d'affirmation de soi leur seront transmis.

Pour parvenir à libérer les potentiels, les chercheuses seront amenées à s'explorer à travers des outils créatifs, intuitifs et projectifs de connaissance de soi. Ces derniers ont pour objectif de les amener à se poser des questions sur leur identité professionnelle, leurs forces et faiblesses, leurs valeurs, leurs préférences et leurs compétences.

Approche

Dans une atmosphère de confiance et de confidentialité, chaque participante identifie ses potentiels ainsi que des outils pratiques pour les affirmer dans son quotidien professionnel. Afin de :

- Mieux se connaître
- Identifier ses freins et blocages
- Identifier ses valeurs, ses préférences et ses compétences
- Fortifier la confiance en ses potentiels de carrière

Animation

Moïra Salvadore, psychologue du travail, formatrice indépendante (FSEA)