Job idéal
Evolution professionnelle

IthaqueCoaching

Une approche relationnelle de la reconversion

La reconversion professionnelle vue par Ithaque est une véritable transition de vie dont l'objectif est d'associer métier, plaisir et épanouissement personnel et professionnel.
Cet accompagnement repose sur trois piliers:

- **La relation à soi**
- **La relation aux autres**
- **La relation au travail**

Qui prennent leur source dans la double conviction:

- **Que la relation au travail permet de construire un projet en adéquation avec vous, vos valeurs et vos motivations**
- **Que des bonnes relations à soi (estime de soi, confiance en soi) et aux autres (écoute, affirmation de soi, positionnement) sont déterminantes dans la réalisation de vos ambitions.**

Une méthodologie structurée et flexible à la fois

La méthodologie d'Ithaque se distingue par la multiplicité des dimensions abordées, toutes essentielles à la réussite d'un changement de métier et par l'intégration de la pratique du *job crafting*, seule garantie d'un plaisir durable et renouvelable dans votre nouveau métier et exclusivité d'Ithaque.
Nos accompagnements sont à la fois:

- Rigoureux et structurés: cette approche prend en compte la totalité des dimensions d'une telle démarche: personnelles, émotionnelles, organisationnelles etc. ainsi que les évolutions ultra rapides des métiers (hybridation, métiers émergents etc.), une approche en forme de réponse à la complexité d'une démarche de reconversion, dont le client n'a pas toujours conscience, pour l'amener à mûrir un projet solide et construit.
- Flexibles et adaptatifs: ils s'adaptent intégralement aux besoins du client: en termes de temps accordé à chacune des dimensions abordées et de nature du travail effectué.

Mélange multimodal et multi-support d'art du questionnement, de transmission, d'autonomisation, de réflexion guidée, de tutorat, d'expérimentation et de démarches opérationnelles, cette prestation a pour ambition de sortir la reconversion professionnelle de la naphtaline des accompagnements traditionnels.

Cette approche unique développée par Sylvaine Pascual a valu à Ithaque d'être reconnu 1er influenceur français sur la reconversion professionnelle par une étude de l'ESSEC.

IthaqueCoaching

Vous vous questionnez sur votre avenir professionnel, sans trop savoir où vous en êtes et vers où vous voulez aller?

Vous vous interrogez sur la pertinence d'une reconversion professionnelle ou d'un changement d'emploi?

Ithaque vous propose deux formats d'accompagnement:

Le forfait *Job idéal et évolution professionnelle*

Le forfait *Heureux qui comme Ulysse*, qui se décline en trois versions détaillées ici et fait actuellement l'objet d'une phase expérimentale proposée à tarif préférentiel détaillée ici:
Heureux qui comme Ulysse

Forfait Job idéal et évolution professionnelle

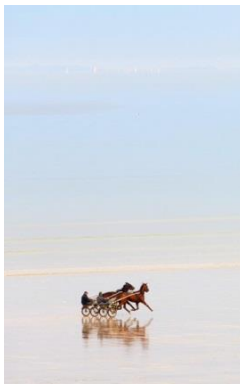
Cet accompagnement original permet:

- D'analyser en profondeur ce qui fait votre identité et vos désirs, aspirations et appétences professionnels: d'aller à la rencontre de vous-même, de faire le point sur vos capacités, vos talents, vos sources de motivation, vos fonctionnements émotionnels, vos façons d'être en relation avec vous-même, avec les autres et avec le travail.
- D'en tirer la direction à donner à votre carrière, en termes de projet professionnel, de faire émerger des pistes.
- D'explorer et d'évaluer la pertinence et la faisabilité de chaque piste.
- De construire la capacité à adapter votre future vie professionnelle à vos désirs, appétences et aspirations plutôt que de vous suradapter à elle, de façon à construire un plaisir durable et renouvelable.
- De construire une posture relationnelle élégante, convaincante avec tous les interlocuteurs professionnels potentiels.
- De construire un état d'esprit serein et dynamique à la fois, pour vous lancer dans votre projet avec confiance et assurance.

Par le renforcement de la confiance en soi, il vous amène à clarifier ce que vous voulez, ce que vous voulez apprendre, entreprendre, atteindre, construire, la direction que vous voulez donner à votre vie professionnelle.

Il vous permet enfin de vous mettre en route sur ce chemin unique, celui que vous avez décidé de suivre, en fixant des objectifs en fonction des priorités personnelles et professionnelles que vous aurez établies.

IthaqueCoaching



Tarif particuliers: **2850 Euros**

Le forfait comprend:

- 1 séance préalable pour faire connaissance, explorer la situation et fixer les objectifs
- 20 séances par téléphone ou Skype
- 3 séances flash en cas de besoin
- 1 séance de débriefing 3 à 6 mois après l'accompagnement
- 12 dossiers abordés en fonction des besoins (supports de prise de note, exercices autonomes, supports de réflexion)
- L'accès à des ressources complémentaires autonomes (exercices, lectures, podcasts, liens utiles etc.) en fonction des besoins

Tarifs entreprises: nous contacter

Programme indicatif

Utiliser la triplette relationnelle pour définir tous les éléments à intégrer dans un projet professionnel, faire émerger des pistes et en évaluer la pertinence et la faisabilité:

Relation à soi:

- Développer un état d'esprit dynamique par l'expérimentation et les vitamines mentales.
- Renforcer l'estime de soi et l'image de soi, développer une valorisation saine et agréable.
- Identifier les talents et mécanismes de réussite sur lesquels appuyer ses stratégies
- Identifier ses mécanismes émotionnels et combler les besoins qui les génèrent.
- Identifier les valeurs génératrices de motivation et les mettre à son service.

Relation aux autres:

- Identifier, comprendre ses mécanismes relationnels.
- Identifier et évaluer les comportements: efficaces, appropriés, et les stratégies d'échec.
- S'appuyer sur les comportements ressources, modifier les comportements gênants.
- Construire une communication et posture assertive sereine pour gagner en confiance et en assurance.
- Développer une empathie saine par la lecture émotionnelle.

Relation au travail:

- Explorer la structure des besoins professionnels en termes d'appétences, d'aspirations d'environnement, de convictions (y compris d'héritages), de reconnaissance, d'appartenance, de sens, etc. Et les inclure dans le projet.
- Explorer l'identité, professionnelle, l'unicité, la valeur ajoutée en tant que personne, la contribution personnelle et professionnelle.
- Apprendre le *Job crafting*, l'aptitude à façonner sa vie professionnelle en fonction de ses aspirations et appétences.
- Apprendre à faire émerger des pistes de métiers, à les explorer et en évaluer la pertinence et la faisabilité.
- Apprendre à concevoir le plan de route pour piloter la réalisation du projet et le faire vivre.
- Savoir développer son réseau professionnel (en ligne et IRL) et l'exploiter pour faire vivre son projet.
- Si besoin: construire et développer une posture entrepreneuriale: questions statutaires, juridiques, financières, marketing, managériales etc.

Vous avez défini un projet de reconversion , vous êtes en train de changer de métier et rencontrez un obstacle relationnel ou opérationnel à une étape précise de sa mise en œuvre?

L'accompagnement à la carte vous permet de traiter cet aspect de votre itinéraire de reconversion en fonction de votre personnalité et de vos besoins.

Accompagnement À la carte

En s'appuyant sur votre personnalité, vos besoins spécifiques, vos mécanismes relationnels et émotionnels, cet accompagnement vous permet de renforcer l'assurance et d'apporter une réponse appropriée et personnalisée à une question spécifique sur la voie de la reconversion.

Cet accompagnement vous permet de mettre en œuvre les plans d'action destinés à traiter la situation, d'en tester et d'en ajuster les stratégies jusqu'à l'atteinte d'un résultat satisfaisant.

Les objectifs et la durée de la mission sont fixés conjointement en fonctions de vos besoins.

Attention: cet accompagnement ne permet pas d'identifier un projet de reconversion.

IthaqueCoaching

Tarif particuliers: **1450 Euros**

Le forfait comprend:

1 séance préalable pour faire connaissance, explorer la situation et fixer les objectifs
10 séances par téléphone ou Skype
1 séance de débriefing 3 à 6 mois après l'accompagnement

Orientations possibles

Cet accompagnement à la carte permet

Inclure l'entourage dans le projet

Pratiquer le *job crafting* pour s'assurer un plaisir durable

Construire un état d'esprit entreprenant et endurant

Concilier emploi et formation

Booster la confiance en soi avant de se lancer

Développer l'élégance relationnelle et l'affirmation de soi pour favoriser la réussite du projet

Développer une posture d'entrepreneur

Renforcer la confiance pour la recherche d'emploi

Développer la visibilité et la présence dur Internet

Etc.

Sylvaine Pascual

Coach spécialiste du plaisir au travail

1er influenceur français sur la reconversion professionnelle
Agrégée d'anglais
Ex-professeur de Classes Préparatoires
Membre du jury Mines-Ponts

En 15 ans d'enseignement en Prépa, puis à la tête d'une équipe de 15 formateurs, dans une société privée, j'ai eu l'occasion de comprendre les exigences des situations à enjeu, des questions de performance et du management, en particulier en termes de relations interpersonnelles.

De ces expériences m'est venue la conviction que trois niveaux de relation sont les facteurs déterminants de notre réussite professionnelle:
Relation à soi (estime de soi, émotions, valorisation)
Relation aux autres (confiance, assurance, posture, élégance relationnelle)
Relation au travail (valeurs, besoins professionnels, aspirations et appétences)

J'ai donc créé Ithaque en 2008, dans le but de proposer à mes clients une orientation relationnelle et enrichie du coaching qui leur permettra de concrétiser leurs ambitions professionnelles. Cette triple relation s'applique à deux domaines qui me sont chers et que j'aborde en enrichissant le simple coaching pour une approche multimodale:

Le plaisir au travail
La reconversion professionnelle

Je partage mon temps entre l'accompagnement des personnes et l'ingénierie des accompagnements en reconversion: la réflexion conceptuelle et l'élaboration d'outils au service de changements qui prennent en compte toutes les variables d'un tel projet, y compris les mutations ultra rapides des métiers et du marché du travail, les dimensions personnelles, émotionnelles, identitaires, organisationnelles, opérationnelles ainsi que les désirs et appétences, les ressources internes, le job crafting etc. afin construire des projets solides et motivants et d'inscrire le futur quotidien au travail dans un plaisir durable.

L'idée est de dépoussiérer l'accompagnement des transitions de carrière, de promouvoir les vertus du plaisir au travail et d'offrir une alternative plus efficace que le bilan de compétences et plus abordable que l'outplacement.

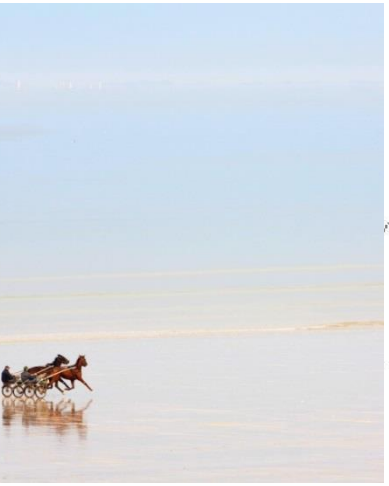
IthaqueCoaching

Ces accompagnements uniques et la réflexion qui les accompagne - que je partage sur mon site (120 000 visiteurs mensuels), dans les interviews, conférences, ateliers et contributions - m'ont valu la place **de premier influenceur de France sur la reconversion professionnelle**, selon une étude de l'ESSEC menée en 2014.

Le succès de cette approche génère une telle demande qu'en 2016, deux coachs certifiés prennent aujourd'hui en charge une partie de la clientèle. Ils ont suivi 6 mois de formation supplémentaire pour être habilités à utiliser cette méthode:
Anne-Sophie Vernhes
Alexandre Maillard

Interviews et contributions:
Le Monde, le Figaro, la Tribune, France 2, BFMTV, France 5, France info, RTL, Radio Canada, le Parisien, France 5, Management magazine, Capital, l'Express, Courrier Cadres, Expectra, Monster, Cadremploi, CadresOnline, Apec, le Monde des artisans, Etre et bien-être, Keljob, Kelformation, Journal du net, Psychologies magazine, Sud radio, Pourseformer.fr, Hôtellerie-restauration magazine, TGV magazine, Chérie FM, Terrafemina, Vie saine et zen, 20 minutes, Assistante Plus, maviepro.fr, Intérim-emploi, jemereconvertis.com, Mode(s) d'emploi, Régionsjob etc...

Ils nous font confiance:
APEC, Orange Labs, Décathlon, Generali, Mutualité française, Eco-emballages, Société Générale, Schering-Plough, Française des jeux, Mediafor, Human connect, Kalaapa, La Fabrique du changement, Expectra, #HackHR, Nouvelles carrières, Rupture(21, Bouygues, ScrumDay, Agile France, Rupture douce, Salveterra, Versailles Grand Parc, etc….



IthaqueCoaching

3 Square Monade
78150 Le Chesnay

Email: ithaque-coaching@orange.fr
Site: http://www.ithaquecoaching.com

Siret: 503 446 668 000 17