

## Objectif général

Participer à un atelier collectif de 3h pour identifier ses valeurs, mieux se connaître et donner du sens à ses projets personnels et/ou professionnels.

Les Ateliers +2 offrent également la possibilité de poursuivre les réflexions grâce à un réseau et des forums exclusivement réservés aux participants.

### Contact & Infos

Sarah LYGRISSE : 06 12 47 40 43  
Maëleonn DENIS : 06 62 93 11 12  
info@ateliers-plus-2.fr  
www.ateliers-plus-2.fr

## Objectifs pédagogiques

Identifier ses valeurs fortes grâce aux techniques adaptées du Coaching et de la PNL  
Gagner en cohérence dans le cadre du lancement d'un projet  
Découvrir des méthodes et être en mesure de les réutiliser par la suite  
Rencontrer les autres participants et développer son réseau social

- Durée: **3h**
- Nbre de participants: **6 personnes max.**
- Pré-requis: **Aucun**
- Tarif: **nous contacter**
- Matériel nécessaire: **Aucun**

### Activité



### Activité



### Module



### Module



### +2 Dynamique de groupe

Rencontrer les autres membres du groupe de façon ludique.

### +2 valeurs : 6 étapes pour les identifier & les intégrer

#### Objectif

Cheminer étape par étape vers l'explicitation des valeurs fortes et moteurs de son projet.

- **Etape 1 La Découverte**
- Identifier ses valeurs énergies
- **Etape 2 La Sélection**
- Sélectionner les valeurs qui font sens
- **Etape 3 La Définition**
- Mettre ses valeurs en mots et les définir
- **Etape 4 La Confirmation**
- Mettre ses valeurs en relation avec ses «domaines de vie»
- **Etape 5 L'Intégration**
- Synthétiser ses valeurs sous forme de devise
- **Etape 6 Le Plan d'Actions**
- S'engager à nourrir concrètement ses valeurs

### Le réseau Ateliers +2

Découverte du réseau, des forums, de leurs fonctions et du suivi des ateliers.

### L'évaluation de l'Atelier

L'évaluation se fait en deux temps : à chaud avec une fiche à compléter à la fin de l'Atelier et à froid, par le biais de l'outil +2 Réseau exclusivement réservé aux participants.



## Objectif général

Participer à un atelier collectif de 3h pour identifier ses ressources, gagner en assurance et prendre conscience de ses forces propres à la réalisation des projets personnels et/ou professionnels. Les Ateliers +2 offrent également la possibilité de poursuivre les réflexions grâce à un réseau et des forums exclusivement réservés aux participants.

### Contact & Infos

Sarah LYGRISSE : 06 12 47 40 43  
Maëlen DENIS : 06 62 93 11 12  
info@ateliers-plus-2.fr  
www.ateliers-plus-2.fr

## Objectifs pédagogiques

Faire émerger des ressources grâce aux techniques adaptées du Coaching et de la PNL  
Gagner en autonomie dans le cadre du lancement d'un projet  
Découvrir des méthodes et être en mesure de les réutiliser par la suite  
Rencontrer les autres participants et développer son réseau social

- Durée: **3h**
- Nbre de participants: **6 personnes max.**
- Pré-requis: **Avoir participé à l'Atelier +2 Valeurs**
- Tarif: **nous contacter**
- Matériel nécessaire: **Aucun**

### Activité



### Activité



### Activité



### Module



### Module



## +2 Dynamique de groupe

Partager et débriefer sur le plan d'actions mis en place lors de l'Atelier +2 Valeurs.

## +2 SCORE

### Objectif

Faire le bilan de «l'ici et maintenant» pour aller vers une prise de conscience des ressources et solutions qui résident en chacun des participants via un exercice en 5 étapes fondé sur un cheminement physique et réflexif.

- **Etape 1 La Situation**
- Faire l'état des lieux de sa situation actuelle
- **Etape 2 Les Causes**
- Trouver et expliquer les causes de cette situation
- **Etape 3 L'Objectif**
- Expliciter l'objectif attendu
- **Etape 4 Les Ressources**
- Identifier les ressources nécessaires à la réalisation de l'objectif
- **Etape 5 Les Effets**
- Anticiper les effets de la combinaison ressources/objectifs

## +2 Projection

### Objectif

Ancrer les ressources identifiées pour pouvoir les remobiliser à tout moment.

- **Etape 1 Le Symbole**
- Trouver sa propre symbolisation
- **Etape 2 Le scénario**
- Anticiper une situation à venir
- **Etape 3 Le sketch**
- Raconter et mettre en scène sa ressource

## Le réseau Ateliers +2

Approfondissement sur les fonctionnalités du Réseau +2 et des Forums.

## L'évaluation de l'Atelier

L'évaluation se fait en deux temps : à chaud avec une fiche à compléter à la fin de l'Atelier et à froid, par le biais de l'outil +2 Réseau exclusivement réservé aux participants.

## GIE ATELIERS PLUS 2



## Objectif général

Participer à un atelier collectif de 3h pour dépasser ses blocages et identifier les comportements positifs qui permettront la réalisation de projets personnels et/ou professionnels.

Les Ateliers +2 offrent également la possibilité de poursuivre les réflexions grâce à un réseau et des forums exclusivement réservés aux participants.

Contact  
& Infos

Sarah LYGRISSE : 06 12 47 40 43  
Maëlen DENIS : 06 62 93 11 12  
info@ateliers-plus-2.fr  
www.ateliers-plus-2.fr

## Objectifs pédagogiques

Identifier ses comportements et points de blocage grâce aux techniques adaptées du Coaching et de la PNL  
Inverser les tendances et se rendre compte que le changement est possible  
Découvrir des méthodes et être en mesure de les réutiliser par la suite  
Rencontrer les autres participants et développer son réseau social

- Durée: **3h**
- Nbre de participants: **6 personnes max.**
- Pré-requis: **Avoir participé aux Ateliers +2 Valeurs et +2 Ressources**
- Tarif: **nous contacter**
- Matériel nécessaire: **Aucun**

Activité



Activité



Module



Module



### +2 Dynamique de groupe

Partager et débriefer sur les évolutions de chacun(e) suite à l'Atelier +2 Ressources

### +2 Dépassement

#### Objectif

Expérimenter d'autres comportements et réaliser que le changement est possible et positif.

- **Etape 1 L'Anecdote**  
Puiser dans son expérience et trouver des moments clés
- **Etape 2 Le Conteur**  
Partager son expérience avec le groupe
- **Etape 3 Le Switch**  
S'appuyer sur le groupe pour inverser l'histoire
- **Etape 4 Le Deck du vainqueur**  
Créer son propre jeu et initier le changement
- **Etape 5 Le Défi de l'avenir**  
Elaborer un plan d'action pour envisager la suite sereinement

### Le réseau Ateliers +2

Inviter les participants à compléter leurs plans d'actions et à poursuivre les échanges sur les Forums et le Réseau +2.

### L'évaluation de l'Atelier

L'évaluation se fait en deux temps : à chaud avec une fiche à compléter à la fin de l'Atelier et à froid, par le biais de l'outil +2 Réseau exclusivement réservé aux participants.

