

## Public

Le séminaire s'adresse à toute personne qui désire faire évoluer sa vie vers de nouvelles perspectives. Il s'avère spécialement utile aux professionnels, cadres et dirigeants en activité depuis 10 à 15 ans qui souhaitent développer une vision intégrée et à long terme de leurs objectifs personnels et professionnels.

## Objectifs du séminaire

Le séminaire permet aux participants de préparer un plan de développement professionnel prenant en compte leurs objectifs à long terme d'une manière intégrée. Il permet de se projeter dans un horizon réaliste de 5 à 10 ans, et de développer sa résilience dans un contexte professionnel marqué par l'incertitude et la complexité.

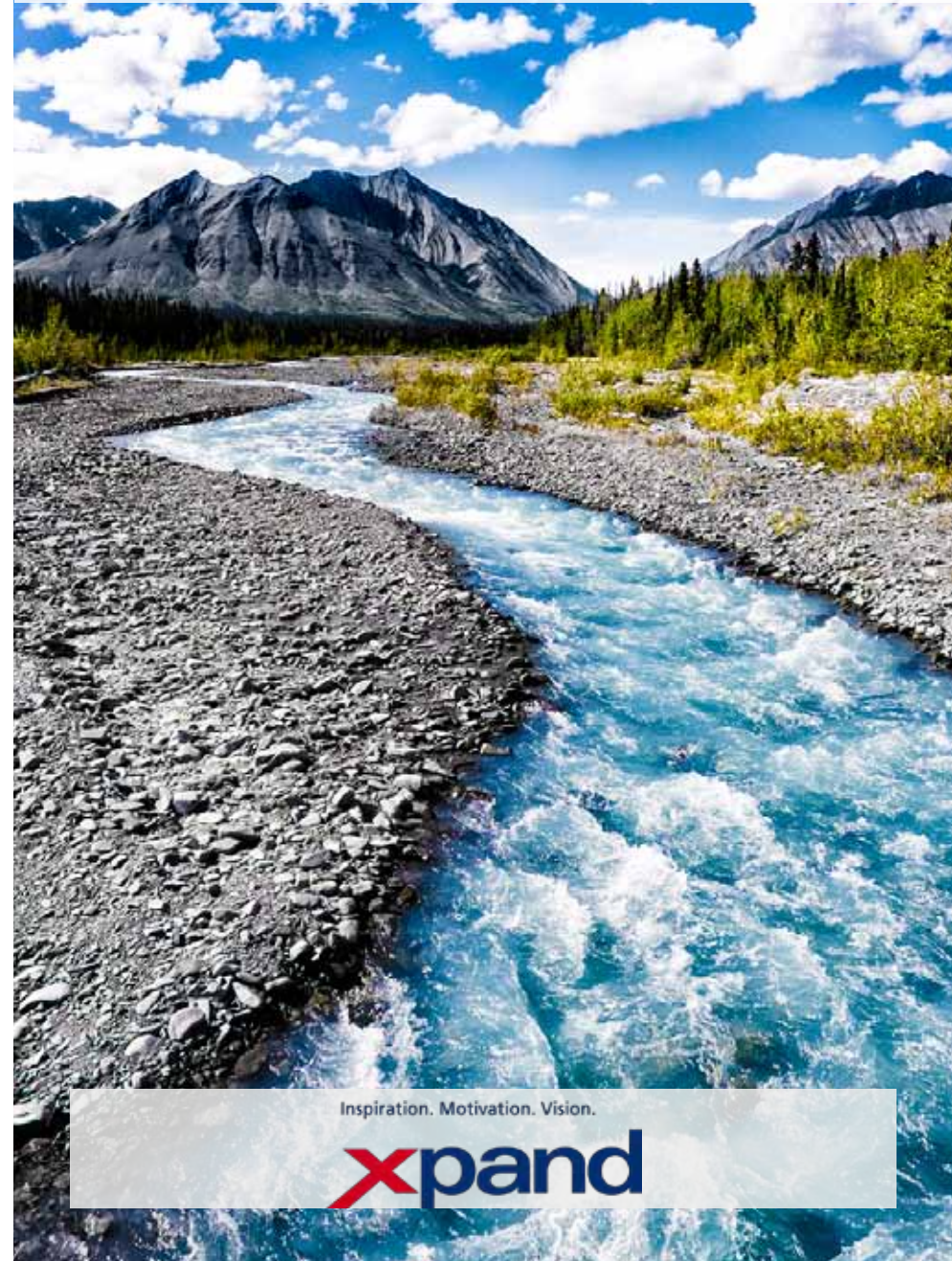
Le séminaire offre une excellente préparation fondamentale aux grandes transitions professionnelles (changements de poste, promotion, évolution de carrière, préparation à la retraite).

xpand Canada  
Édifice Delta II  
2875, boul. Laurier, D2-590  
Québec (Québec) G1V 2M2  
C. info-ca@xpand.eu  
T. (418) 265-5837  
www.xpand.eu/ca

Inspiration. Motivation. Vision.

**xpand**

# Séminaire Ma Vie, mon Projet créatif



Inspiration. Motivation. Vision.

**xpand**

## Moyens pédagogiques

Le séminaire propose une pédagogie d'intégration active élaborée au cours des 30 dernières années par xpend international ([www.xpend.eu](http://www.xpend.eu)) :

les apports théoriques sont immédiatement appliqués en ateliers pratiques individuels et dans plusieurs configurations collectives interactives. Une formule avec coaching est également proposée selon la disponibilité. La méthodologie VPC accroît les compétences et l'autonomie des participants: elle peut être utilisée par la suite par les personnes pour retravailler seules à leurs objectifs à long terme.

## Matériaux pédagogiques

Les documents de travail suivants sont remis aux participants :

- Cahier du participant VPC comprenant les principes, les exercices d'application pratique, bibliographie et tableaux de synthèse du séminaire
- Profil de personnalité
- Test des talents xpend.

Inspiration. Motivation. Vision.

**xpend**

[www.xpend.eu/ca](http://www.xpend.eu/ca)

## Progression pédagogique

### Journée 1

Mon histoire

- L'histoire de ma vie, de ma famille.
- Mes sources d'inspiration.
- Mes bases pour construire.

Mon potentiel

- Mon potentiel. Mes talents.
- Mes forces personnelles.
- Mes circonstances motivantes.
- Mes passions et mes valeurs.

Revoir ma mission actuelle.

---

### Journée 2

Ma vision

- Mes désirs. Mes scénarios d'avenir.
- Ma vision professionnelle et personnelle.
- Mon plan de route.

Avoir une vie saine ?

- Ma maison de vie.
- Mon équilibre de chaque jour.
- Mon équipe de soutien.

Inspiration. Motivation. Vision.

**xpend**

[www.xpend.eu/ca](http://www.xpend.eu/ca)