

# « Les Ateliers Carrières »

PROPOSÉ PAR :

**SciencesPo**  
ALUMNI Rhône-Alpes

CO-ANIME PAR:

**REBECCA BERTHOZ**  
ALTITUDE ACCOMPAGNEMENT

**CHARLES HENRI DELLOYE**  
NÉMÉMJUMÉ COACHING ET FORMATION

ALTITUDE

**Némémjumé**  
COACHING & FORMATION 

# PRÉSENTATION



**Nouveau cette année à Lyon !** L'association des Sciences Po Alumnis Rhône Alpes / Groupe Carrière vous propose un cycle d'ateliers autour de thématiques en lien avec le développement professionnel et l'évolution de carrière.

Ce cycle, proposé par deux coachs aux profils complémentaires, Charles Henri DELLOYE (Némemjumé) et Rébecca BERTHOZ (Altitude Accompagnement), sur un format de début de soirée (19h-21h) vous permettra au cours de défricher, lors de ces temps à la fois constructifs et conviviaux, des thématiques souvent clés dans les moments de transition, de pivot, ou de recherche d'emploi, ou tout simplement pour accompagner votre développement professionnel.

Ces ateliers se prolongeront par un apéro convivial pour ceux qui le souhaitent, afin de partager aussi vos vécus et expériences dans un moment plus informel.

Si les Sciences Po et Inter-alumnis bénéficient d'un tarif privilégié, ces ateliers sont ouverts à tous. N'hésitez donc pas à partager ces éléments avec vos collègues ou amis, ou à venir à plusieurs pour vous enrichir de ces temps de recul sur vos parcours !

A très bientôt!

# LES ATELIERS CARRIÈRE 2019/2020

- **Motivation et engagement** le 30/09
- **Sophrologie et gestion du stress** le 12/11
- **Connaissance de soi / connaissance des autres avec la Process Communication** le 9/12
- **Construire son projet professionnel** – date à prévoir en 2020
- **Confiance en soi** - date à prévoir en 2020
- **Déconnecter et apprivoiser son mental avec la pleine conscience** - date à prévoir en 2020



Places limitées,  
inscription  
nécessaire

Lieu : OASYS, 1 rue des 4 Chapeaux, 69001 Lyon  
Horaire : 19h (Accueil à partir de 18h30) – 21h suivi d'un apéro convivial  
Tarif : Alumnis Sciences Po / InterAlumnis : 20€ - Autres : 30€

# DEUX PROFESSIONNELS AU PROFIL COMPLÉMENTAIRES



**Rebecca BERTHOZ**  
*Altitude Accompagnement*



Sophrologue ; Coach en développement professionnel et transitions; Praticienne Pleine conscience; Formatrice.

Fondatrice Altitude Accompagnement, spécialisé dans l'accompagnement du mieux-être et des transitions professionnelles

10 ans d'expérience dans le conseil et la gestion de projet ; 5 ans dans l'entrepreneuriat collaboratif;

Membre du Bureau des Sciences PoAlumnis Rhône Alpes – Responsable pôle « Carrière »



**Charles Henri Delloye**  
*Némemjumé*



Coach professionnel, formateur en management , communication, développement personnel

Associé au sein du cabinet Némemjumé : « rechercher le sens » dans une langue africaine. Notre raison d'être : faire émerger le meilleur de ce que portent les personnes et les organisations et provoquer le déploiement de ce meilleur.

15 ans d'expérience dans les Ressources Humaines, conseil et management

Membre du Bureau des Sciences PoAlumnis Rhône Alpes

# ATELIER 1- MOTIVATION / ENGAGEMENT

Une récente enquête de BPI France réalisée sur un panel de plus de 1000 entreprises (ETI et PME) montre que l'enjeu RH numéro 1 des entreprises est «le développement de la motivation et de l'implication des salariés ».

Cet enjeu arrive devant d'autres enjeux- clé comme la simplification de l'organisation, l'attraction des talents, la réduction du turnover...

Comment faire adhérer ? Comment générer de l'engagement? Quels leviers pour créer de la motivation au-delà des moyens financiers...?

Ce thème est au coeur des problématiques des clients que nous accompagnons quotidiennement

Le 30/09, notre ambition est de vous proposer une expérience qui vous permette d'identifier des pistes d'actions concrètes pour générer de l'engagement et de la motivation au sein de vos équipes.

Date: **30/09/2019 à 19h**

Inscriptions : <https://ypl.me/cmb>

Animation: Charles Henri Delloye, Coach-Formateur, Némemjumé

# ATELIER 2: GESTION DU STRESS & SOPHROLOGIE

Vous souhaitez mieux comprendre les mécanismes du stress et ses effets? Identifier les environnements qui favorisent son émergence et apprendre à le (re)connaître mieux?

Vous souhaitez découvrir quelques pratiques simples et ludiques pour mieux le gérer au quotidien?

Nous vous proposons de le découvrir et de partager autour de ces sujets dans le cadre de cet atelier qui associera présentation théorique, et exercices de sophrologie,

La sophrologie est une approche psychocorporelle intégrative associant mobilisation douce, respiration et visualisation positive, qui permet de travailler sur la gestion du stress et des émotions, de se préparer à des événements à enjeux (entretiens...) et de remobiliser ses capacités et ressources pour y faire face

Date: **12/11/2019 à 19h**

Inscriptions : <https://ypl.me/cpX>

Animateur: Rébecca Berthoz, Sophrologue, Coach, Formatrice.



# ATELIER 3 - CONNAISSANCE DE SOI / CONNAISSANCE DES AUTRES AVEC LA *PROCESS COMMUNICATION*

Vous désirez mieux comprendre comment votre personnalité est structurée : vos points forts, vos canaux de communication privilégiés, vos besoins psychologiques mais également vos zones d'ombre, vos comportements sous stress.

Vous désirez également comprendre comment fonctionnent les autres pour mieux interagir avec vos collègues, supérieurs hiérarchiques, votre famille ou vos amis.

Nous vous proposons de découvrir le Process Communication Model®, un outil très pertinent pour mieux se connaître et bien communiquer avec les autres.

Date: **09/12/3019 à 19h**

Inscriptions : <https://ypl.me/cq1>

Animateur: Charles Henri Delloye, Coach-Formateur, Némemjumé

## Les Ateliers Carrière

**Ces ateliers vous intéressent ? Vous avez des questions?  
Contactez-nous !**

**Rebecca BERTHOZ**

06 60 75 88 39

[berthoz@altitude-  
accompagnement.fr](mailto:berthoz@altitude-accompagnement.fr)



**Charles Henri DELLOYE**

06 26 28 09 63

[ch-delloye@nememjumé.com](mailto:ch-delloye@nememjumé.com)

