

Prendre soin de sa boussole professionnelle : repères, outils et explorations sensibles

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25191293F — Mise à jour : 20 mars 2026

Organisme responsable : CULTURE LAB 29

Contenu

Objectifs

À l’issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Établir une lecture analytique et sensible de leur réalité professionnelle
- Identifier les repères essentiels de leur boussole intérieure
- Expérimenter des outils et pratiques pour nourrir leur équilibre au quotidien

Programme

Dans un monde qui s’accélère, où l’incertitude et la complexité sont devenues les principales constantes, s’ancrer sur des fondations solides s’avère aussi difficile... qu’essentiel.

Cette formation est une invitation à explorer vos fondations personnelles et professionnelles, de façon créative, sensible et pragmatique. Avec le soutien des arts expressifs et de l’intelligence du corps, c’est une proposition d’un voyage introspectif à la (re)découverte de vos besoins, valeurs et aspirations profondes, pour prendre soin de votre équilibre, identifier vos ressources singulières et nourrir ce qui vous anime.

Un moment privilégié avec soi et en compagnie d’un groupe, pour ressentir ce qui compte vraiment, l’ancrer et le préserver en faisant advenir une boussole intérieure solide. Peut-être que ces journées vous permettront d’esquisser vos propres réponses à cette question contemporaine et cruciale posée par Flore Vasseur : « Comment tenir quand rien ne tient ? »

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2148072	Présentiel	Quimper	27/05/2026	29/09/2026

Source : GREF Bretagne #25191293F