

# MYA Plus

## NOTRE AMBITION

➔ **Accompagner** un maximum de personnes vers la **voie professionnelle** qui leur **correspond** vraiment.



## NOS VALEURS

- 👉 **CONFIANCE**
- 👤 **EXCELLENCE**
- 😊 **BIENVEILLANCE**
- 🧠 **AMÉLIORATION CONTINUE**
- 👤 **FLEXIBILITÉ**
- 👤 **HUMAIN**

## NOTRE MISSION

- La **Réussite** de nos bénéficiaires
- Transmettre notre **Motivation**
- Inculquer la **Discipline**
- Travailler sur le **Long Terme**
- Le **Bien-être** professionnel
- L'**Équilibre** personnel et professionnel

## CHIFFRES CLÉS

**8** ans d'expérience en accompagnement

**100%**

Taux de recommandation\*

\*Etude 2023

**+ 100**

personnes accompagnées

## LE PROGRAMME MYA PLUS

**24**  
HEURES

**80**  
JOURS

**8**  
NIVEAUX

**80**  
MODULES

Fréquence exercices : **tous les jours**

Temps consacré par jour : **10 à 30 min**

Nombre de consulting individuels : **8**

Temps de la séance : **~1,5 heure**

**Objectif n°1 : concrétiser votre projet professionnel !**

# Programme MYA Plus

## Niveau 1 : Analyse de ma situation et de mon environnement

- Module 1 : Mes piliers de vie
- Module 2 : L'état des lieux de mon environnement
- Module 3 : Évaluer ma zone de confort
- Module 4 : Identifier les personnes toxiques
- Module 5 : Plaisir ou douleur
- Module 6 : La carte n'est pas le territoire
- Module 7 : Ne plus me voiler la face
- Module 8 : Stopper le pilote automatique
- Module 9 : Mes émotions
- Module 10 : Mes motivations prioritaires

## Niveau 2 : Mon parcours personnel

- Module 1 : Mon parcours personnel
- Module 2 : Ma ligne de vie personnelle
- Module 3 : Mon triangle des valeurs
- Module 4 : Analyse de mes croyances
- Module 5 : Diagnostic de mon éducation
- Module 6 : Ce que je pense que mes proches diraient de moi
- Module 7 : Ce que mes proches pensent vraiment de moi
- Module 8 : Qui suis-je ?
- Module 9 : Mes modes de pensées privilégiés
- Module 10 : Prise de recul sur mon parcours personnel

## Niveau 3 : Renforcer ma connaissance de soi

- Module 1 : Mon blason
- Module 2 : Mes forces et mes faiblesses
- Module 3 : Comprendre mon état d'esprit
- Module 4 : Estime de soi
- Module 5 : Confiance en soi
- Module 6 : Amour de soi
- Module 7 : Vision de soi
- Module 8 : Acceptation de soi
- Module 9 : Mes activités extraprofessionnelles
- Module 10 : Mon autobiographie

## Niveau 4 : Mon parcours professionnel

- Module 1 : Ma ligne de vie professionnelle
- Module 2 : Mes réussites et échecs
- Module 3 : Mes formations suivies
- Module 4 : Mon style de management préféré
- Module 5 : Hiérarchisation de mes besoins
- Module 6 : Mes comportements dans le travail
- Module 7 : Mes savoir-faire
- Module 8 : Mes situations préférées
- Module 9 : Mon rythme de changement
- Module 10 : Prise de recul sur mon parcours professionnel

## Niveau 5 : Je trouve ma vocation professionnelle

- Module 1 : Trouver ma voie professionnelle
- Module 2 : Ikigai : ce que j'aime faire
- Module 3 : Ikigai : ce dont le monde a besoin selon moi
- Module 4 : Ikigai : ce pour quoi je peux être payé(e)
- Module 5 : Ikigai : ce pour quoi je suis doué(e)
- Module 6 : Mes domaines d'activité
- Module 7 : Mes idées de métiers
- Module 8 : Mes envies et ma réalité
- Module 9 : Mes verbes d'action
- Module 10 : Tests de personnalité

## Niveau 6 : Mon investigation métier

- Module 1 : Mise en situation par la projection
- Module 2 : Concrétiser ma vision
- Module 3 : Analyse des offres d'emploi
- Module 4 : Le fonctionnement du secteur envisagé
- Module 5 : Liste des acteurs
- Module 6 : Développer mon réseau professionnel
- Module 7 : Les avis du secteur et des entreprises
- Module 8 : Mes compétences transférables à ce nouveau métier
- Module 9 : Recherche des formations nécessaires
- Module 10 : Mes éléments de motivation

## Niveau 7 : Mon projet professionnel

Module 1 : Les hard skills nécessaires au métier visé

Module 2 : Mes soft skills

Module 3 : Mes compétences transférables

Module 4 : Le rétroplanning de mon projet

Module 5 : Les avantages à réaliser mon projet

Module 6 : Les risques à réaliser mon projet

Module 7 : Mes enquêtes métier

Module 8 : Équilibre entre ma vie personnelle et professionnelle

Module 9 : J'argumente et je communique sur mon projet

Module 10 : Mon projet alternatif

## Niveau 8 : Vers un avenir inspirant

Module 1 : Je définis ma stratégie de carrière

Module 2 : Mon plan d'action à court, moyen et long terme

Module 3 : Mes actions selon mes objectifs

Module 4 : Ma liste des objectifs de toute une vie

Module 5 : Je structure mes objectifs avec la méthode SMART

Module 6 : Je planifie mes 6 premiers objectifs

Module 7 : Je crée mes 6 premiers objectifs

Module 8 : Initiation à la synthèse de mon bilan de compétences

Module 9 : Vers un avenir inspirant

Module 10 : Mon message au futur avec ma capsule vidéo de motivation

## BONUS

Boîte à outils

Services de l'Etat

Ressources handicap

Créer son auto-entreprise

5 points importants à prendre en compte lors de votre recherche d'emploi

Prendre contact avec d'anciens bénéficiaires

Test RIASEC

👉 Remise du document de synthèse de votre bilan de compétences

👉 Attestation de la réalisation de votre bilan

👉 Rendez-vous 6 mois après la fin de votre bilan