

ATELIER FRIDA MINDSET

(Re)trouvez votre puissance d'agir après 45 ans



OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

L'atelier **Frida Mindset** est conçu pour permettre à chaque participante de :

- **Trouver un espace d'expression et de partage** puissant avec d'autres femmes, pour se sentir reconnue, soutenue et inspirée.
- **Se reconnecter à ses forces de caractère** et à ce qui fait sa singularité.
- **Identifier les rôles, figures et archétypes** qu'elle incarne dans sa trajectoire.
- **Explorer son leadership** au féminin à travers le concept de **persona de Carl Jung** – cette façade sociale que nous montrons – et mettre en dialogue ce masque avec les élans du **vrai soi, selon Winnicott**.
- **Réactiver le désir d'agir, la créativité et l'alignement intérieur**, même dans une phase de repositionnement ou de fatigue.



AGENDA PRÉVISIONNEL

- **9h30 – Accueil** – Inclusion créative avec Points of You®
- 10h00 – Découvrir ses forces en jouant
- 11h30 – Travail introspectif : Explorer ses rôles avec Faces®
- **12h30 – Déjeuner (inclus ou libre selon formule)**
- 13h45 – Déconnexion et mise en énergie
- 15h00 – 1.Création de Mon Persona avec Clickit - 2.Partages
- 16h30 – 3.Action & Clôture en grand groupe (Engagement personnel)
- **17h45 - Fin de l'atelier**



MÉTHODES ET OUTILS D'ANIMATION

UNE MÉTHODE DÉMONSTRATIVE, ACTIVE ET INTERACTIVE

- **Apports ciblés : psychologie positive** (PERMA, Flow, forces VIA), leadership au féminin
- **Réflexion** autour du **vrai soi vs persona** (réf. Winnicott)
- **Explorations individuelles, en binômes et en sous-groupes**
- **Travail visuel, symbolique et narratif** (ancrage tête – cœur – mains)

DES OUTILS CERTIFIÉS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- **Photolangages Points of You®** : FACES, FLOW, SpeakUp
- **Jeu Boostez vos forces®** – édition Frida Mindset (*exclusivité AKADI*)
- **Séquence Team Fusion®** : création de persona & mise en lien collective
- **1 kit Clickit remis à chaque participante**

EN PRÉSENTIEL



DURÉE

7 heures (1 jour)



TARIF

- **Inter-entreprises :**
350 € HT
par participante
- **Intra-entreprise :**
2 400 € HT la session
pour 8 participantes

*Tarif incluant
les supports
& le kit créatif Clickit*



PRÉREQUIS

**Test psychométrique
VIA - Forces de caractère**



PARTICIPANTS

**Femmes expérimentées,
en poste ou
en transition
à partir de 45 ans
8 personnes max
par session**



FACILITATRICE

Catherine FOUILLAND
Coach Co-Active certifiée
Expert & Business
Trainer Points Of You®
cfouilland@akadi.fr
06.62.27.29.03