LIBÉRER SON POTENTIEL

Arbre de vie : retracer son parcours, nommer ses ressources et le raconter

Un parcours professionnel se raconte rarement bien. Les ruptures apparaissent comme des accidents. Les périodes hors emploi disparaissent du récit. Les compétences nées d'expériences personnelles ne sont jamais citées. L'entretien de mobilité laisse alors une impression décousue qui ne rend pas justice au chemin réellement parcouru. Cette journée de 7 heures s'appuie sur l'Arbre de vie, un support narratif qui représente un parcours sous forme d'arbre. Chaque partie accueille une dimension du chemin : ce qui enracine puis ce qui soutient puis ce qui a été produit. Les participants construisent le leur puis le mettent en mots. Ils repartent avec un récit structuré et utilisable en entretien.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**À distance**	**À partir de 890 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Personnes en transition professionnelle ainsi que salariés préparant un entretien de mobilité ou un bilan de parcours.

PRÉREQUIS
Disposer d'un ordinateur avec micro et caméra ainsi que d'une connexion stable pour les travaux en sous-groupes.

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Représenter son parcours professionnel à l'aide du support de l'Arbre de vie
- Nommer les appuis et les personnes qui ont soutenu les étapes clés du parcours
- Traduire les expériences représentées en compétences formulées simplement
- Relier les ruptures du parcours à ce qu'elles ont permis d'acquérir
- Rédiger un récit de parcours de trois minutes utilisable en entretien

03 Programme détaillé

M1 Poser les racines du parcours

- Ce qui enracine et ce qui oriente
- Présentation du support de l'Arbre de vie et de ses usages
- Repérage des origines et des valeurs qui orientent les choix
- Identification des personnes ressources du parcours
- Première esquisse de l'arbre sur le support partagé
- Atelier : Chaque participant dessine les racines de son arbre puis les commente en sous-groupe.

M2 Faire pousser branches et fruits

- Expériences vécues et réalisations produites
- Placement des expériences professionnelles sur les branches
- Repérage des réalisations concrètes et des traces qui les attestent
- Lecture des ruptures comme étapes d'acquisition
- Traduction des expériences en compétences nommées
- Cas pratique : Le groupe reformule les compétences d'un arbre volontaire pour en tester la clarté.

M3 Mettre son arbre en récit

- Du dessin au discours
- Choix des éléments à conserver selon l'interlocuteur visé
- Construction d'un récit en trois temps
- Entraînement à l'oral en sous-groupes
- Ajustement du récit après les retours reçus
- Mise en situation : Chaque participant raconte son parcours en trois minutes devant deux pairs.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 890 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr