BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Auto-coaching et changement : clarifier, décider et conduire sa transition

Une réorganisation est annoncée, un poste évolue, une équipe change de périmètre. Beaucoup de professionnels subissent ces transitions faute d'outils pour faire le point seuls : ils attendent que la situation se stabilise et perdent la main sur leurs propres choix. Cette formation de 21 heures apprend à utiliser sur soi les outils du coaching : clarifier la situation de départ, formuler un objectif tenable, repérer ses freins et ses appuis, puis construire un plan d'action personnel. Les trois jours alternent exercices guidés d'auto-analyse et séquences de questionnement en binôme.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 190 € 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
Toute personne confrontée à une évolution de son poste ou de son organisation ainsi que les managers et les professionnels engagés dans une reconversion.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

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 :

- Décrire la situation de changement vécue à partir de faits observables
- Formuler un objectif personnel de transition réaliste et daté
- Repérer ses freins internes et les ressources mobilisables
- Conduire sur soi un questionnement structuré issu des pratiques de coaching
- Construire un plan d'action personnel échelonné sur six mois
- Évaluer l'avancée de sa transition à l'aide d'indicateurs choisis

03 Programme détaillé

M1 Poser la situation de départ

- Du ressenti diffus aux faits
- Description factuelle du changement en cours
- Distinction entre ce qui dépend de soi et ce qui n'en dépend pas
- Repérage de ses réactions habituelles face à l'incertitude
- Formulation d'une question de travail personnelle
- Atelier : Chaque participant écrit sa situation en une page puis la resserre en une question.

M2 Clarifier son objectif de transition
- Ce que l'on cherche à obtenir
- Passage de l'intention vague à un objectif formulé
- Critères de réussite observables et échéances associées
- Vérification de la cohérence avec ses contraintes réelles
- Reformulation de l'objectif par le binôme
- Cas pratique : Un objectif flou est retravaillé collectivement jusqu'à devenir vérifiable.

M3 Repérer ses freins et ses appuis
- Ce qui bloque et ce qui aide
- Inventaire des freins matériels et des freins personnels
- Identification des croyances qui limitent le passage à l'action
- Cartographie des personnes ressources disponibles
- Choix des appuis à activer en premier
- Atelier : Chacun dresse la carte de ses appuis et désigne trois personnes à solliciter.

M4 Se questionner comme un coach
- Conduire un entretien avec soi-même
- Types de questions ouvertes et effets recherchés
- Conduite d'une séquence de questionnement en binôme
- Prise de notes et relecture de ses propres réponses
- Repérage des évitements dans son discours
- Mise en situation : Les binômes mènent deux séquences de questionnement puis échangent leurs observations.

M5 Construire et tenir son plan
- De la décision à la mise en oeuvre
- Découpage de l'objectif en étapes datées
- Choix d'indicateurs simples de suivi
- Anticipation des moments de découragement
- Organisation de points de contrôle personnels
- À retenir : Un plan de transition ne tient que s'il prévoit ses propres rendez-vous de suivi.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, 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 2 190 € 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