SE RÉINVENTER ET ÉVOLUER PROFESSIONNELLEMENT

Bien-être au travail : identifier ses ressources, agir et retrouver du sens

On peut occuper un poste correct et s'y ennuyer, ou tenir un rythme soutenu sans jamais reprendre souffle. Le sentiment d'usure s'installe souvent sans événement marquant : les tâches qui procuraient de la satisfaction disparaissent peu à peu du quotidien sans que personne le remarque. Cette formation de 14 heures part de ce qui nourrit réellement l'engagement de chacun : contenu du travail, qualité des relations, reconnaissance, autonomie. Les participants font le point sur leurs ressources, repèrent les activités qui les mobilisent, révisent leur organisation et préparent les demandes à formuler auprès de leur hiérarchie.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € 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
Collaborateurs et managers souhaitant faire le point sur leur rapport au travail et sur leurs conditions d'exercice.

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 :

- Repérer les composantes de son travail qui soutiennent son engagement
- Identifier les activités qui produisent de la satisfaction professionnelle
- Évaluer la qualité de ses relations de travail et ses attentes de reconnaissance
- Réaménager son organisation pour préserver ses sources d'énergie
- Préparer une demande d'évolution de poste auprès de sa hiérarchie

03 Programme détaillé

M1 Faire le point

- Sources d'énergie et sources d'usure
- Inventaire des activités du poste et de leur effet sur l'engagement
- Repérage des signaux d'usure progressive
- Distinction entre fatigue passagère et perte de sens
- Restitution de son bilan personnel
- Atelier : Chacun répartit les activités d'une semaine type entre celles qui donnent et celles qui prennent.

M2 Ce qui donne du sens
- Contenu autonomie reconnaissance
- Repérage de ce que l'on considère comme du travail bien fait
- Marges d'autonomie existantes et inutilisées
- Formes de reconnaissance attendues et formes reçues
- Écart entre ses valeurs et les pratiques du poste
- Cas pratique : Une situation de travail satisfaisante est décortiquée pour en isoler les ingrédients.

M3 Agir sur son organisation
- Rythme relations et charge
- Réaménagement de la journée autour des temps de concentration
- Traitement des relations de travail dégradées
- Ajustement de son niveau d'exigence sur les tâches secondaires
- Installation de temps de récupération réalistes
- Atelier : Une semaine type est reconstruite en protégeant deux plages de travail de fond.

M4 Demander et faire évoluer
- Ce qui dépend des autres
- Préparation d'une demande d'aménagement ou d'évolution
- Arguments recevables par sa hiérarchie
- Recherche d'appuis et de relais internes
- Suivi de la demande et solutions de repli
- Mise en situation : Une demande d'évolution de poste est présentée à un responsable peu disponible.

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 1 590 € 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