LIBÉRER SON POTENTIEL

Growth Mindset : repérer ses croyances, apprendre de l'erreur et se réinventer

Certaines phrases reviennent souvent : je ne suis pas fait pour ça, je n'ai jamais été à l'aise avec les chiffres, à mon âge on ne change plus. Ces convictions ferment des portes avant même l'essai et expliquent des candidatures non déposées et des projets abandonnés. Cette formation de 14 heures interroge le rapport de chacun à ses capacités et à l'apprentissage. Les participants repèrent leurs croyances limitantes, analysent leur manière de réagir à l'échec et au retour critique, puis mettent en place une démarche d'apprentissage sur une compétence qu'ils souhaitent acquérir.

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
Toute personne envisageant une évolution ou une reconversion ainsi que salariés confrontés à des changements de pratiques et managers souhaitant soutenir l'apprentissage de leur équipe.

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 croyances qui limitent sa prise d'initiative professionnelle
- Distinguer une difficulté ponctuelle d'une incapacité supposée définitive
- Analyser un échec pour en tirer un enseignement exploitable
- Accueillir un retour critique sans se disqualifier
- Conduire l'apprentissage d'une compétence nouvelle par étapes

03 Programme détaillé

M1 Repérer ses croyances sur ses capacités

- Ce que l'on croit possible pour soi
- Relevé des phrases qui ferment l'action
- Origine des convictions sur ses aptitudes
- Effets sur les candidatures et les prises d'initiative
- Distinction entre constat et jugement définitif
- Atelier : Chaque participant relève cinq phrases limitantes et les reformule en hypothèses testables.

M2 Changer son rapport à l'erreur

- Échec apprentissage et progression
- Analyse d'un échec professionnel sans mise en cause de soi
- Repérage de ce qui relève de la méthode et du contexte
- Transformation d'un échec en enseignement utilisable
- Place de l'essai dans son environnement de travail
- Cas pratique : Le groupe reprend un projet raté et en extrait trois enseignements opérationnels.

M3 Utiliser le retour des autres

- Critique conseil et regard extérieur
- Réception d'un retour critique sans justification immédiate
- Distinction entre le fait critiqué et la personne
- Demande de retour ciblée auprès de ses interlocuteurs
- Tri entre les retours exploitables et les autres
- Mise en situation : Les participants échangent des retours critiques sur une production réalisée en séance.

M4 Apprendre une compétence nouvelle

- Méthode étapes et persévérance
- Choix d'une compétence à acquérir et découpage en paliers
- Recherche de ressources et de personnes ressources
- Organisation d'un temps d'entraînement régulier
- Repérage des moments de découragement et parades associées
- Atelier : Chacun construit le plan d'apprentissage d'une compétence choisie sur trois mois.

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