LIBÉRER SON POTENTIEL

Les cinq clés de la réussite : fixer un cap, lever ses freins et tenir ses objectifs

Beaucoup de projets professionnels restent en suspens : une évolution de poste envisagée, une compétence à acquérir, une organisation à changer. L'intention est là, mais rien ne se met en mouvement faute d'objectif précis, de temps réservé et de méthode pour tenir dans la durée. Cette formation de 14 heures structure la démarche autour de cinq leviers : la clarté du cap, les croyances qui freinent, l'organisation du temps, les appuis relationnels et la persévérance. Les participants travaillent sur un projet professionnel réel et repartent avec un plan daté dont les premières étapes sont engagées.

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 ayant un projet professionnel à concrétiser ainsi que toute personne souhaitant structurer une démarche de progression.

PRÉREQUIS
Venir avec un projet professionnel à faire avancer

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 :

- Formuler un objectif professionnel précis assorti d'une échéance
- Identifier les croyances et les habitudes qui freinent la mise en mouvement
- Découper un projet en étapes réalisables sur les trois prochains mois
- Réserver dans son agenda le temps nécessaire aux premières étapes
- Mobiliser les appuis utiles dans son entourage professionnel
- Mettre en place un suivi permettant de tenir l'effort dans la durée

03 Programme détaillé

M1 Clarifier son cap

- Première clé et deuxième clé
- Formulation d'un objectif précis et daté
- Vérification de la cohérence avec ses priorités personnelles
- Repérage des objectifs hérités d'attentes extérieures
- Traduction de l'objectif en résultat observable
- Atelier : Chaque participant écrit son objectif puis le fait tester par un binôme.

M2 Lever ses freins
- Troisième clé
- Repérage des croyances qui bloquent la mise en mouvement
- Distinction entre obstacle réel et obstacle anticipé
- Traitement de la peur de l'échec et du regard des autres
- Reformulation des freins en conditions à réunir
- Cas pratique : Un frein est examiné jusqu'à identifier la condition qui permettrait de lever le blocage.

M3 Organiser son temps et ses appuis
- Quatrième clé
- Découpage du projet en étapes réalisables
- Réservation de créneaux dédiés dans l'agenda
- Repérage des personnes ressources à solliciter
- Formulation d'une demande d'appui précise
- Mise en situation : Un participant sollicite un appui auprès d'un interlocuteur joué par le groupe.

M4 Tenir dans la durée
- Cinquième clé
- Suivi des étapes et ajustement du plan
- Réaction aux retards et aux imprévus
- Repérage de ses signaux de démobilisation
- Mise en place d'un binôme de suivi après la formation
- À retenir : Un projet avance quand sa première étape est engagée avant la fin de la semaine.

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