CONFIANCE EN SOI - ESTIME DE SOI

# Six outils de développement personnel : découvrir, pratiquer et transposer

Les approches de développement personnel sont nombreuses et présentées le plus souvent isolément. Difficile de savoir laquelle répond à sa situation du moment : gérer sa tension interne, clarifier ses priorités, mieux écouter ou mieux dire les choses. Beaucoup de professionnels accumulent des lectures sans jamais installer une pratique régulière. Cette formation de 28 heures fait manipuler six outils complémentaires sur quatre jours. Chacun est présenté, expérimenté sur des situations réelles, puis évalué par le participant au regard de son contexte. À l'issue du parcours, chacun retient deux ou trois outils et définit comment les utiliser dès le retour au poste.

| DURÉE | MODALITÉ | TARIF | DÉLAI D'ACCÈS |
|---|---|---|---|
| **4 jours — 28 h** | **Présentiel ou à distance** | **À partir de 2 590 € 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 souhaitant disposer d'outils concrets pour mieux gérer ses relations et son organisation quelle que soit sa fonction.

**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 :

- Expérimenter six outils de développement personnel sur des situations de travail réelles
- Identifier les outils adaptés à son propre contexte professionnel
- Utiliser une grille d'écoute active dans un entretien
- Formuler une demande claire à l'aide d'une trame structurée
- Réguler une réaction émotionnelle par une technique respiratoire simple
- Planifier l'intégration de deux outils dans sa pratique quotidienne

## 03 Programme détaillé

### M1 Se situer avant de choisir ses outils

- Diagnostic personnel de départ
- Inventaire des situations professionnelles à améliorer
- Repérage de ses modes de réaction habituels
- Distinction entre difficulté d'organisation et difficulté relationnelle
- Formulation d'un objectif personnel pour le parcours
- Atelier : Chaque participant formule l'objectif qu'il souhaite atteindre à l'issue des quatre jours.

### M2 Outils de connaissance de soi

- Repérer son propre fonctionnement
- Grille de lecture de ses préférences de fonctionnement
- Identification de ses besoins et de ses limites
- Repérage des croyances qui freinent l'action au travail
- Mise à l'épreuve d'un message intérieur par les faits
- Cas pratique : Analyse d'une situation où une croyance personnelle a bloqué une décision.

### M3 Outils de régulation émotionnelle

- Gérer la tension sur le moment
- Reconnaissance des signaux physiques de la tension
- Technique de respiration applicable en réunion
- Mise à distance par la reformulation intérieure
- Récupération après un échange difficile
- Mise en situation : Les participants s'entraînent à reprendre la parole après une remarque déstabilisante.

### M4 Outils de communication

- Écouter et se faire comprendre
- Écoute active et reformulation
- Questionnement ouvert pour clarifier une demande
- Trame de formulation d'une demande ou d'un refus
- Retour constructif portant sur un comportement précis
- Mise en situation : Entretiens en trinôme avec un observateur chargé du retour.

### M5 Outils d'organisation et de suivi

- Transposer dans le quotidien
- Clarification de ses priorités sur la semaine
- Découpage d'un objectif en actions courtes
- Choix des deux outils à installer en priorité
- Construction d'un rituel de suivi personnel
- Atelier : Rédaction d'une fiche d'usage par outil retenu avec la première occasion d'emploi.

## 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 2 590 € 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