

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

LA FORMATION : « Mobiliser sa posture professionnelle et développer l'autonomie »

Durée : 14 heures

Nombre de minimum d'inscrits : 5

Nombre de places : 12

Coordination : Patricia MORREVE – 06 24 71 06 32 – patricia@formagora.fr

Programme de formation actualisé le 24/08/2025

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La formation a pour but de développer de façon plus globale la confiance et l'autonomie de ses salariés en les faisant monter en compétences sur cette thématique.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DE FORMATION

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Différencier savoir-faire et savoir-être
- D'adapter sa posture professionnelle au contexte
- D'examiner ses réactions
- Rechercher des solutions pour développer son autonomie

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Pendant la formation, les participants développent des capacités à :

- Prendre conscience des liens entre comportement et performance
- Évaluer sa capacité d'action dans différents contextes
- Connaître et appliquer des outils de gestion du stress
- Connaître et appliquer des outils de gestion de la motivation
- Identifier ses leviers personnels
- Nommer ses difficultés
- Solliciter son environnement professionnel pour développer ses compétences
- Évaluer ses besoins en termes d'évolution de compétences

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

1ère JOURNÉE : 7 heures

Introduction de la formation

- Présentation de la formatrice
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes et objectifs précis des participants

Distinguer les ressources de la posture en situation professionnelle

- Découvrir le trio confiance/estime/ affirmation
- Reconnaître les critères observables
- Se positionner individuellement et objectivement
- Evaluer les variations en fonction des situations

Se positionner dans son métier

- Distinguer compétences, savoir-faire, savoir être
- Identifier mes zones de confort
- Explorer mes zones à renforcer

Développer son intelligence situationnelle grâce au stress

- Comprendre le mécanisme du stress
- Découvrir le mode adaptatif
- Apprendre à repérer les signaux pour « basculer »
- S'entraîner à adopter le mode de fonctionnement le plus adapté à la situation

2ème JOURNEE : 7 heures

Découvrir les mécanismes de la motivation pour renforcer son autonomie

- Motivation primaire, Je me ressource !
- Motivation secondaire, Je veux !
- Motivation secondaire, J'évite...

Renforcer positivement sa responsabilité en posture professionnelle

- Créer sa posture professionnelle unique
- La sphère d'impact
- La boucle pouvoir/responsabilité

Connaitre ses « empêcheurs »

- Identifier ses irritants
- Dépasser ses blocages pour développer ses objectifs
- Prendre conscience du lien entre stress, motivation, et confiance pour agir
- Plan d'action individuel

Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des participants
- Bilan et conclusion de la formation

Bonus

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les participants ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions et suivi de formation.

Un temps d'échanges est prévu à chaque fin de séance : questions des participants et réponses du formateur.

ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIELS UTILISÉS

L'entité bénéficiaire mettra à disposition du formateur une salle de formation, un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc.

L'entité bénéficiaire prévoit 2 ordinateurs pour les travaux en sous-groupes.

Le formateur utilise des Google Slides / Powerpoint, vidéos et cas pratiques réels.

Le support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés d'une entreprise

PRÉREQUIS

- Exercer des fonctions impliquant des interventions en lien avec le public depuis plus de 3 mois

ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

DÉLAI D'ACCÈS

L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

MESURES SANITAIRES

Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans un contexte d'endémie, d'épidémie ou de pandémie.

Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation se déroulera en présentiel au sein des locaux de l'entité bénéficiaire.

•MÉTHODES

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Il apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, débats et mises en situation. Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges. Debriefing individuel et collectif

ÉVALUATIONS

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation des compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales seront effectuées au cours de la formation.

- En fin de formation, un quizz est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.

Modalités de suivi :

- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

VALIDATION / CERTIFICATION

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

RÉFÉRENCES DU FORMATEUR

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leurs expertises dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Pour plus de précisions sur les expertises et qualifications du formateur, merci de nous contacter.

VOS CONTACTS

Contacts utiles pour vous apporter des précisions sur les modalités techniques et pédagogiques de cette formation :

- Pour une précision technique : Emeline au 07 79 12 17 23 – emeline@formagora.fr
- Pour une précision pédagogique : Patricia au 06 24 71 06 32 – patricia@formagora.fr

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE POUR CE PROGRAMME

- Nombre de stagiaires formés en 2024 : 10
 - Satisfaction globale moyenne : 9,43 /10
 - Note générale de la formation : 8,83 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,81 /10

Pour plus de précisions sur les indicateurs de ce programme, merci de nous contacter.

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2024 : 1 318
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2024 : 172
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 1 208 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,57 /10
 - Note générale de la formation : 9,21 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,43 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,91 /10

* Toutes formations confondues

RÉFÉRENCEMENTS POSSIBLES

OPCO, Fonds de formation des travailleurs indépendants, France Travail, Formiris, VIVEA.

Non finançable par le CPF.