



## PROGRAMME DE FORMATION

### OPI1J2: OPTIMISER SON POTENTIEL POUR REUSSIR

Durée : 14h

Nombre de participants : 1 stagiaire

Réf : OPI1J2

#### Finalité

Accélérer l'atteinte de vos objectifs dans le domaine professionnel.

*Exemples de contextes concernés : prise en main accélérée de nouvelles fonctions professionnelles, augmenter la confiance en soi et réduire son stress dans un contexte de fragilisation, gagner en productivité, faciliter une prise de décision, etc.*

#### Public concerné

Les managers, entrepreneurs, dirigeants, particuliers, en poste ou en transition.

#### Objectifs opérationnels

A l'issue de ce programme vous serez capable de :

- Formaliser de façon précise et concrète l'objectif que vous souhaitez atteindre,
- Identifier les ressources nécessaires à l'atteinte de votre objectif,
- Identifier les freins à lever pour votre réussite (croyances limitantes, etc.),
- Evaluer les risques à faire et à ne pas faire,
- Etablir un plan d'action efficace et réaliste,
- Engager les actions concrètes nécessaires à l'atteinte de l'objectif fixé,
- Valider la bonne exécution du plan d'action établi (facultatif).

#### Caractéristiques et Modalités

- Formatrice : Claire DJAGUIDI, Certifiée Qualiopi, experte en organisation et management de projet, 6 ans d'expériences en Comex, coach professionnelle certifiée, certifiée Hogan, certifiée DISC, certifiée en intelligence émotionnelle, membre de l'EMCC (Conseil international du Coaching), membre du Project Management Institute (PMI), membre de Toastmasters International (Leadership & Communication).
- Modalités pratiques : formation individuelle d'une durée totale de 14 h ; cette durée pouvant varier selon l'objectif à atteindre.
- Durée de chaque session : 2h. Fréquence : toutes les semaines ou tous les 15 jours selon l'objectif visé. Délai total : 4 à 6 mois.
- Lieu : distanciel (via zoom).
- Pré-requis : être motivé(e) avec un enjeu fort. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet avec un débit satisfaisant.

## Programme

**Module n°1 à 6 : A partir d'un objectif défini pour le module, explorer votre réalité et construire un plan d'action contribuant à l'atteinte de votre objectif global (2h / module)**

- Préciser l'objectif à atteindre pour le module
- Explorer les différents aspects inhérents à cet objectif (besoins, ressources, freins, bénéfiques, conditions de réussite etc. )
- Sur la base de cette exploration, établir/enrichir le plan d'action contribuant à l'atteinte de l'objectif global, et préciser les actions à réaliser d'ici la séance suivante.

*A l'issue de chaque module, le participant dispose d'un plan d'action structuré et s'engage sur des actions concrètes à réaliser d'ici la session suivante.*

**Module n°7 : Synthèse globale et bouclage (2)**

- Evaluer le niveau d'atteinte de l'objectif global fixé en début de programme
- Clore le programme (avec un exercice de clôture)

*A l'issue de ce module, le niveau d'atteinte de l'objectif est évalué et accompagné d'un plan d'amélioration continue.*

**Module de suivi : Module d'accompagnement (Facultatif, 1h)**

*A l'issue de ce module, s'assurer de la pérennisation des pratiques engagées lors de ce programme. Ce module se décide à la fin du module n°9. Il est réalisé 3 mois plus tard.*

## Moyens et méthodes pédagogiques

Moyens :

- Support pédagogique : personnalisé en fonction des objectifs, de la vidéo (ex : sur les émotions), des fiches pédagogiques (ex : sur le triangle dramatique de Karpman), etc.

Méthodes :

- Méthode GROW : objectif (G) ; exploration (R) freins/ressources, besoins/aspirations, croyances/valeurs ; Options (O) ; Engagement sur un plan d'action (W).
- Outils selon la nature de l'objectif à atteindre : Analyse Transactionnelle, PNL, Test DISC et forces motrices, Test Intelligence émotionnelle, Quadrant d'Offmann, Test drivers, Test assertivité, Matrice SWOT, etc.
- Mise en action : A la fin de chaque module, un plan d'action est établi au regard de l'objectif à atteindre et fait l'objet d'un suivi au début du module suivant.
- Point d'avancement 3 mois après pour optimisation si nécessaire du plan d'action défini.

## Suivi et évaluation

- Suivi et sanction : Feuille d'émargement, certificat de réalisation, attestation individuelle de fin d'accompagnement.
- Évaluation du client : auto-évaluation de départ vs objectif et en fin d'accompagnement auto-évaluation du niveau d'atteinte de l'objectif fixé, évaluation par le formateur de la pertinence du plan d'action au regard du contexte du stagiaire.
- Evaluation de la prestation : questionnaire de satisfaction à chaud une fois terminée l'accompagnement, et un questionnaire de satisfaction à froid à l'occasion de l'entretien de suivi 3 mois après fin de l'accompagnement.

- **Modalité et délai d'accès**

- Modalité et délai d'accès : 1 mois à 2 semaines minimum avant la formation.
- Adaptation possible en fonction du type de handicap (nous prévenir au moins 15 jours avant le lancement)

- **Prix\***

Inter : 1150 € par personne pour les 14h

Intra : sur devis selon le besoin et la taille du groupe sur toute la France

*\* TVA non applicable : 261-4-4° a du CGI*