

# Formation : Être acteur de son développement professionnel et personnel

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. ADD

Prix : 1490 € H.T.



BEST Clé en main Blended

Formation éligible au financement Mobilités

Devenez l'acteur principal de votre propre développement grâce à cette formation conçue pour vous accompagner dans cette démarche. Vous explorerez les principes fondamentaux de la proactivité, tant dans vos projets personnels que professionnels. Vous apprendrez à vous affirmer avec confiance, à mieux comprendre vos émotions et à les transformer en moteurs de réussite. En cultivant des relations positives et en renforçant votre confiance en vous, vous découvrirez comment libérer tout votre potentiel et atteindre vos objectifs avec une vision claire et une détermination forte.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier et hiérarchiser ses besoins
- ✓ Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels
- ✓ Développer son assertivité pour établir des relations constructives
- ✓ Mettre en œuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement
- ✓ Tirer parti de ses émotions

## Public concerné

Toute personne souhaitant faire un point sur sa carrière, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles

## Prérequis

Aucun

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant faire un point sur sa carrière, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles

## PRÉREQUIS

Aucun

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Méthodes pédagogiques : exposé interactif, tests d'autodiagnostic, exercices d'application, mises en situation, analyses individualisées
- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions en groupe et individuelles
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant tâches prioritaires et objectifs
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Se connaître pour évoluer

#### Compétences visées

- Identifier ses besoins fondamentaux et découvrir les méthodes pour les satisfaire
- Prendre conscience de sa valeur intrinsèque et de ce qui la constitue
- Redéfinir la notion d'échec pour pouvoir en tirer profit
- Identifier les raisons de ses succès

#### Activités pédagogiques

- Exercice : autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation, analyse individualisée
- Réflexion individuelle : identifier ses qualités en lien avec sa valeur intrinsèque et par opposition à sa valeur extrinsèque
- Exercice individuel : analyse des causes de ses réussites et échecs
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

#### Outils et méthodes

- Autodiagnostic

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

## 2 Agir et rester motivé

### Compétences visées

- Identifier ses sources de motivation pour s'en inspirer
- Devenir l'acteur principal de ses objectifs pour ne plus subir
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels
- Se responsabiliser face à ses erreurs et progresser

### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : identification de ses valeurs et de son type de motivation dominante
- Exercice individuel : étude du type de besoin ou des valeurs que ses objectifs satisfont
- Mise en application : définition et ajustement de ses différents objectifs avec ses motivations
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Autodiagnostic

## 3 Développer ses comportements proactifs

### Compétences visées

- Identifier les situations sur lesquelles il est possible d'agir
- Passer d'une attitude réactive à la proactivité
- Surmonter ses blocages personnels
- Favoriser son autodétermination en toute situation
- Cesser de procrastiner

### Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : repérer ses sphères de contrôle, d'influence et de préoccupations
- Exercice : repérage des attitudes réactives et proactives, transposition à sa situation professionnelle
- Autodiagnostic : identification de ses messages contraignants et mise en place d'antidotes
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Test des drivers

## 4 Mettre à profit l'intelligence de ses émotions

### Compétences visées

- Identifier son registre émotionnel préférentiel
- Déetecter ses besoins derrière ses ressentis
- Susciter des émotions dynamisantes et gérer les émotions limitantes
- Augmenter sa tolérance à la frustration
- Dépasser ses pensées spontanées irrationnelles

### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : identification de ses émotions privilégiées
- Exercice : confrontation de ses pensées et émotions négatives
- Mise en application : gestion d'émotions envahissantes
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Autodiagnostic
- Techniques de gestion des émotions

## 5 Oser s'affirmer pour atteindre ses objectifs

### Compétences visées

- Identifier ses attitudes fondamentales : assertivité, passivité, agressivité, manipulation
- Combattre ses tendances aux comportements contre-productifs
- Oser exprimer une demande
- Dire non en préservant la relation
- Donner un feedback

### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : analyse de la proportion des attitudes fondamentales dans son comportement
- Exercice pratique : formulation de feedbacks sur la base de situations issues du contexte professionnel
- Mises en situation : simulation de situations en lien avec les objectifs précédemment définis pour faciliter la transposition en milieu professionnel
- Finalisation du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Méthode DESC
- Techniques d'assertivité

### Options

#### Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning développement personnel](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel et pendant 1 an.

## Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

## Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

## Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 13 avr., 8 juin, 8 juin, 10 août, 10 août,  
12 oct., 12 oct., 30 nov.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 13 avr., 8 juin, 10 août, 12 oct., 30 nov.

### LYON

2026 : 8 juin, 10 août, 30 nov.

### AIX-EN-PROVENCE

2026 : 8 juin, 12 oct.

### BORDEAUX

2026 : 8 juin, 12 oct.

### LILLE

2026 : 8 juin, 12 oct.

### NANTES

2026 : 8 juin, 10 août, 30 nov.

### STRASBOURG

2026 : 8 juin, 12 oct.

### TOULOUSE

2026 : 8 juin, 12 oct.