Conscience de soi et épanouissement professionnel

FORMATION À DISTANCE

v06 du 12.01.2026

Référence : DP207

Prochaines sessions : voir notre calendrier

Durée : 39 jours (17h30)

Tarif inter (prix public) : 995€ H.T
- ⇨ **Classes virtuelles : 775€ H.T / personne**
- ⇨ **Plateforme : 220€ H.T / personne**

Contact : 01 80 85 91 85

PUBLIC VISÉ

- Ce programme est destiné aux Managers de proximité, agent de maîtrise ou technicien(ne), collaborateur(trice) et assistant(e) exerçant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions

PRÉREQUIS : aucun prérequis pour participer à cette formation

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Assumer ses choix et agir en accord avec soi
- S'exprimer librement sans crainte et sans agressivité
- Développer une position juste par rapport aux autres

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES : *à l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de*

- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Rester en accord avec ses valeurs et motivations profondes
- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La formation se déroulera totalement à distance avec le découpage suivant :

Durée globale estimée en jours ou en heures : 17h30 sur 39 jours
- ⇨ **Dont durée des classes virtuelles** : 7h30 sur 39 jours, soit 1h30 de classe virtuelle par semaine sur une durée de 5 semaines
- ⇨ **Dont durée sur la plateforme** : 10 heures sur 39 jours

Organisation : formation à distance avec plateforme et classes virtuelles *(mode synchrone et asynchrone)*

ACCESSIBILITE & PRISE EN COMPTE DES SITUATIONS DE HANDICAP

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter nos locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap énoncée. En fonction des demandes spécifiques, nous mettrons tout en œuvre avec nos partenaires spécialisés pour réaliser la prestation. Notre référent Handicap est **Mme Béatrice Schneider** joignable par mail : **b.schneider@hcd-institute.com**

Conscience de soi et épanouissement professionnel

FORMATION À DISTANCE

v06 du 12.01.2026

DÉLAI D'ACCÈS

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est à minima de 11 jours ouvrés.

TARIFS (prix public)

- **Prix de la prestation inter** : **995€ H.T**
- ⇨ **Classes virtuelles : 775€ H.T / personne**
- ⇨ **Plateforme : 220€ H.T / personne**

Modalités de règlement : le paiement sera dû à 30 jours à compter de la date de réception de la facture.

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION

Toutes les séquences du programme sont analysées en fonction des différentes situations de handicap. Pour chaque séquence, s'il y a une situation de handicap, elle est prise en compte par le responsable pédagogique (tableau de compensation et partenaires PSH en ind 26).

1) AUTO-FORMATION ACCOMPAGNÉE EN MODE ASYNCHRONE

- **ACTIVITÉ INDIVIDUELLE DE DÉMARRAGE :**

  Kick-off de lancement :

  Découverte de la plateforme ainsi que de ses fonctionnalités. Le stagiaire pratiquera un autodiagnostic afin de déterminer ses différents profils. *(Il s'agit de 3 tests d'une durée estimée à 45mn au total).* Choix observateur et tuteur à participer à l'accompagnement du stagiaire durant toute la durée du programme.

  Lors de ce Kick-off, les questions des participants peuvent être formulées sur la plateforme de formation et seront traitées lors des classes virtuelles.

- **ACTIVITÉ (S) INDIVIDUELLE(S) D'ENTRAÎNEMENT** :

  Semaine 2 : un exercice d'entraînement par jour
  Semaine 3 : Apports pédagogiques et évaluations personnalisés
  Semaine 4 : Pratique des exercices et renforcement des apprentissages
  Semaine 5 : Apport pédagogique : un défi par jour pour conforter l'ancrage des apprentissages

- **ACTIVITE INDIVIDUELLE DE FIN DE FORMATION :**

  Semaine 6 : Apports pédagogiques

  Semaine de clôture et bilan de la formation

2) FORMATION EN MODE SYNCHRONE

Les classes virtuelles sont animées par un(e) intervenant(e), expert(e) du domaine et de l'animation de la classe virtuelle.

Conscience de soi et épanouissement professionnel

FORMATION À DISTANCE

v06 du 12.01.2026

- **SEQUENCE 0 / Kick-off de lancement dans la semaine du didacticiel (1h)** (semaine 1/6)

Mode pédagogique : exposé en groupe

- **SEQUENCE 1 / CLASSE VIRTUELLE (1h30)** (semaine 2/6)

Elle se compose d'un feedback de l'activité d'entraînements réalisée individuellement par les stagiaires, suivie de la classe virtuelle avec le thème de **l'exercice n°1** : **« Gère tes propres sources d'inconfort »**

Mode pédagogique : exposé en groupe

- **SEQUENCE 2 / CLASSE VIRTUELLE (1h30)** (semaine 3/6)

Elle se compose d'un feedback de l'activité d'entraînements réalisée individuellement par les stagiaires, suivie de la classe virtuelle avec le thème **l'exercice n°2** : **« Maîtrise ton langage »**

Mode pédagogique : exposé en groupe

- **SEQUENCE 3 / CLASSE VIRTUELLE (1h30)** (semaine 4/6)

Elle se compose d'un feedback de l'activité d'entraînements réalisée individuellement par les stagiaires, suivie de la classe virtuelle avec le thème **l'exercice n°3** : **« Nourris ta confiance relationnelle »**

Mode pédagogique : exposé en groupe

- **SEQUENCE 4 / CLASSE VIRTUELLE (1h30)** (semaine 5/6)

Elle se compose d'un feedback de l'activité d'entraînements réalisée individuellement par les stagiaires, suivie de la classe virtuelle avec le thème **l'exercice n°4** : **« Concentre-toi sur l'aspect utile d'une critique »**

Mode pédagogique : exposé en groupe

- **SEQUENCE 5 / CLASSE VIRTUELLE (1H30)** (semaine 6/6)

Elle est composée d'un retour sur l'ensemble des activités réalisées et expérimentées durant la formation, ainsi que sur les compétences acquises, et le plan d'action pour la mise en pratique quotidienne de ces nouveaux apprentissages dans leur environnement professionnel.
Cette séquence se compose également du feedback de l'activité d'entraînement réalisée individuellement par les stagiaires, suivi de la classe virtuelle avec le thème de **l'exercice n°5** : **« Se sentir légitime »**

  - **Clôture et bilan de la formation en séquence 5**

HORAIRES	NOM DE LA SEQUENCE	CONTENU	MODE PEDAGOGIQUE	AMENAGEMENT PSH
01h00 (semaine 1/6)	SEQUENCE 0 : Kick-Off de	Il est composé d'une immersion dans le programme de formation à distance. Il est **animé** par un(e) intervenant(e)	Exposé en grand groupe en classe	Voir avec le référent handicap le

45mn	lancement de la formation animé par un(e) intervenant(e) de HCD Institute **ACTIVITÉ INDIVIDUELLE DE DÉMARRAGE** Choix du Tuteur et/ou de l'observateur	expert(e) du domaine et de l'animation de la classe virtuelle. Toutes les questions relatives à la mise en œuvre des modalités de la formation dans sa globalité y sont explicitées. Les stagiaires pourront y exposer leurs objectifs personnels. Lors de ce Kick-off, les questions des participants peuvent être formulées sur la plateforme de formation et seront traitées lors des classes virtuelles. Découverte de la plateforme ainsi que de ses fonctionnalités. Le stagiaire pratiquera un **autodiagnostic** afin de déterminer ses différents profils. *(Il s'agit de 3 tests d'une durée estimée à 45mn au total).* Choix d'un observateur et/ou d'un tuteur à participer à l'accompagnement du stagiaire durant toute la durée du programme. Lors de ce Kick-off, les questions des participants peuvent être formulées sur la plateforme de formation et seront traitées lors des classes virtuelles.	virtuelle et en Synchrone Accès individuel à la plateforme en asynchrone Auto-diagnostique asynchrone	tableau de compensation et tous nos partenaires handicap
01h30 (semaine 2/6)	**SEQUENCE 1** : Classe Virtuelle n°1	**THEMATIQUE DE L'EXERCICE** : « Gère tes propres sources d'inconfort » : ➢ Identifier les situations qui nous irritent ➢ Comment éviter la posture de paillasson ou de hérisson	Exercice pratique en synchrone et en asynchrone Mode pédagogique exposé en groupe	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires handicap
01h30 (semaine 3/6)	**SEQUENCE 2** : Classe Virtuelle n°2	**THEMATIQUE DE L'EXERCICE** : « Maîtrise ton langage » : ➢ Observer ses habitudes de langage ➢ Utiliser le silence comme outil de communication	Exercice pratique en synchrone et en asynchrone Mode pédagogique	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires

			exposé en groupe	handicap
01h30 (semaine 4/6)	**SEQUENCE 3** : Classe Virtuelle n°3	**THEMATIQUE DE l'EXERCICE** : « Nourris ta confiance relationnelle » : ➢ Exposer simplement son point de vue ➢ Respecter le point de vue de l'autre	Exercice pratique en synchrone et en asynchrone Mode pédagogique exposé en groupe	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires handicap
01h30 (semaine 5/6)	**SEQUENCE 4** : Classe Virtuelle n°4	**THEMATIQUE DE l'EXERCICE** : « Concentre-toi sur l'aspect utile d'une critique » : ➢ Ne pas prendre les choses personnellement ➢ Identifier la partie « utile » de la critique	Exercice pratique en synchrone et en asynchrone Mode pédagogique exposé en groupe	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires handicap
01h30 (semaine 6/6)	**SEQUENCE 5** : Classe Virtuelle n°5	**THEMATIQUE DE l'EXERCICE** : « Se sentir légitime » : ➢ Informer sans expliquer ni justifier ➢ Faire confiance à ses propres raisons d'agir **Clôture et bilan de la formation**	Exercice pratique en synchrone et en asynchrone Mode pédagogique exposé en groupe	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires handicap

MOYEN D'ENCADREMENT

Afin de faciliter la mise en application des enseignements, le participant bénéficie d'une assistance conseil assurée par l'intervenant(e). Nos intervenant(e)s assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone pendant les classes virtuelles.

⇨ Pendant la formation, le participant peut contacter l'intervenant(e) durant les heures suivantes :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

Le participant peut s'adresser soit personnellement à l'intervenant(e), soit à travers l'accueil de l'organisme :

- **Béatrice Schneider :** Directrice formation
- **Téléphone** : 01 80 85 91 85 (accueil / Standard)
- **Mail :** b.schneider@hcd-institute.com

Conscience de soi et épanouissement professionnel

FORMATION À DISTANCE

v06 du 12.01.2026

MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

L'assistance technique est assurée par notre équipe de gestion de la Plateforme de formation et par une équipe dédiée chez notre prestataire de classe virtuelle.

Cette formation à distance se dispense de la manière suivante :

- ⇨ **Le mode synchrone :** elle comprend des modalités d'échange d'informations avec les autres apprenants et l'intervenant via des classes virtuelles en web-conférences ou visio-conférence téléphone ainsi que du partage de documents en direct et en temps réel.
- ⇨ **Le mode asynchrone :** ce mode est réalisé par l'intermédiaire d'un contenu de formation e-training (auto-formation) et d'exercices diffusés sur la plateforme et à pratiquer dans son quotidien. Les échanges avec le(s) intervenants(s) et les apprenants s'effectuent via des échanges directement sur la plateforme ou par envoi de mails.
- ⇨ **Comment se connecter sur la plateforme** : le stagiaire reçoit un mail d'invitation qui lui permet d'accéder à la plateforme où il pourra compléter et personnaliser son espace dédié.
  Les détails de connexion sont précisés dans le livret d'accueil consultable sur notre site : www.hcd-institute.fr
  Vérifier que les stagiaires ont des connaissances du numérique en visio ou web-conférence avec l'outil Webex, Teams ou autre plateforme LMS.

LE +

Un concept de pédagogie active : la Pédagogie Active fait partie des méthodes qui relèvent de ce que l'on nomme « l'apprentissage expérientiel », autrement dit « **apprendre en faisant** ».

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- **Feuille d'émargement *:* Envoyée au stagiaire par mail**
- **Attestation de fin de formation : Envoyée au stagiaire en fin de formation par mail ou téléchargement sur la plateforme de formation.**

Évaluation formative :

- Évaluation des aptitudes par un quiz d'entrée de formation (réalisé sur la plateforme)
- Tests, exercices pratiques, mises en situation

Évaluation formative des acquis en fin de formation :

- Évaluation des acquis par un quiz de sortie de formation qui permet de mesurer la progression et l'acquisition des compétences (exprimé en pourcentage et réalisé sur la plateforme)

Évaluation sommative de la satisfaction du participant :

- Évaluation « à chaud » de la formation par un questionnaire envoyé aux stagiaires en fin de formation
- Évaluation « à froid » de la formation par un questionnaire envoyé aux stagiaires sous 2 à 6 mois

CONSEIL ET INSCRIPTION :
Tél : 01 80 85 91 85
Mail : contact@hcd-institute.com