PROGRAMME DE FORMATION

Conscience de soi et épanouissement professionnel

Vous sentir légitime, et agir en accord avec vous-même.

FORMATION À DISTANCE · INTER-ENTREPRISES

RÉFÉRENCE	DURÉE	TARIF INTER (PRIX PUBLIC)	VERSION
DP207	**39 jours (17h30)**	**995€ H.T**	**v08 du 31.10.2026**

CONTACT	PROCHAINES SESSIONS
06 22 06 76 09	**voir notre calendrier**

Du savoir au comportement
HCD Institute 10 Rue Blacas 06000 Nice / NDA enregistrée sous le n° 93.06.06966.06 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Contact-Information Tél : + 33(0)6 22 06 76 09 · Mail : contact@hcd-institute.com · Site web : www.hcd-institute.fr
IDCP SAS au capital de 151.142€ · RCS B 530 760 735 00015 Nice · Code APE 8559A · TVA FR 57 530 760 735

L'ESSENTIEL

Une formation qui se pratique dans votre travail, jour après jour

Un parcours de 39 jours qui associe des classes virtuelles en petit groupe et un entraînement quotidien en situation réelle, sur la plateforme RobotCoachPro, avec un accompagnement humain tout au long du parcours.

39 jours
quelques minutes d'entraînement par jour

5 classes virtuelles
de 1 h 30, en petit groupe (6 maximum)

995 € HT
par personne, tout compris

Dès 1 inscrit
la session est maintenue dès le premier inscrit

À LA FIN DU PARCOURS, VOUS SAUREZ

- ✓ repérer ce qui vous met mal à l'aise, et y répondre sans vous effacer ni vous hérisser ;
- ✓ maîtriser votre langage, silences compris ;
- ✓ dire simplement votre point de vue, en respectant celui de l'autre ;
- ✓ informer sans vous justifier, et faire confiance à vos raisons d'agir.

> NOTRE APPROCHE
>
> La sécurité intérieure ne se force pas : elle se construit, situation après situation, jour après jour. Quelques minutes d'entraînement accompagné suffisent pour découvrir que ces nouveaux comportements vous rendent plus libre dans vos relations. Et l'élan continue après le parcours.

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

ORGANISATION

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)

TARIFS (PRIX PUBLIC)

Prix de la prestation inter **995€ H.T**

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

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**

DÉLAI D'ACCÈS

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

DÉROULÉ

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

DÉROULÉ (SUITE)

Les classes virtuelles

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.

❑ 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**

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 ».

SÉQUENÇAGE

Le parcours, séquence par séquence

HORAIRES	NOM DE LA SÉQUENCE	CONTENU	MODE PÉDAGOGIQUE	AMÉNAGEMENT PSH
01h00 (semaine 1/6)	**SEQUENCE 0 :** Kick-Off de lancement de la formation animé par un(e) intervenant(e) de HCD Institute	Il est composé d'une immersion dans le programme de formation à distance. Il est animé par un(e) intervenant(e) 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.	Exposé en grand groupe en classe virtuelle et en Synchrone Accès individuel à la plateforme en asynchrone	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires handicap
45mn	**ACTIVITÉ INDIVIDUELLE DE DÉMARRAGE** Choix du Tuteur et/ou de l'observateur	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.	Auto-diagnostique asynchrone	Voir avec le référent handicap le 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 exposé en groupe	Voir avec le référent handicap le tableau de compensation et tous nos partenaires 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

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Moyens d'encadrement et d'évaluation

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 : 06 22 06 76 09 (accueil / Standard)
- Mail : b.schneider@hcd-institute.com

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.

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 :

Parlons de votre besoin et de la date qui vous convient

Tél : 06 22 06 76 09
Mail : contact@hcd-institute.com