

Deux Octobre

Vos émotions au service de votre développement

Déterminer un cadre professionnel épanouissant

Public	<ul style="list-style-type: none">• Salariés• Indépendant• Demandeur d'emploi• Etudiant
Prérequis	Aucun
Dispositions pratiques	Effectif maximum : 1 participant
Modalités et délai d'accès	<p>Inscription par email à l'adresse suivante : contact@deux-octobre.fr</p> <p>Après échange, un calendrier personnalisé vous sera proposé en fonction de vos disponibilités et de celles de votre formatrice.</p> <p>Après validation et signature des documents contractuels, votre formation pourra débuter en fonction du calendrier précédemment acté en respectant un délai minimum de 14 jours ouvrés correspondant au délai légal de rétractation.</p>
Présentation générale (Problématique, intérêt)	<ul style="list-style-type: none">• Vous appréciez votre métier mais votre environnement de travail ne vous convient pas ?• Différentes options professionnelles s'offrent à vous mais vous avez peur de vous tromper ?• Vous avez testé différents environnements de travail et malgré cela vous ne réussissez pas à trouver celui qui vous convient ? <p>Travailler dans une start up, une pme, une grande entreprise... Travailler dans le secteur privé, dans le secteur public... Travailler seul, en équipe... Travailler en tant que sédentaire ou au contraire en tant que nomade... Nombreuses peuvent être les interrogations...</p> <p>Parce qu'un cadre de travail épanouissant est source de bien-être, motivation et performance, cette formation programmatique vous permettra d'avancer avec discernement vers votre futur emploi.</p>

Deux Octobre

Vos émotions au service de votre développement

Objectifs	<p>Savoir définir et identifier un cadre professionnel pertinent et cohérent en apprenant à identifier les facteurs propres à son épanouissement au travail :</p> <ul style="list-style-type: none">· Connaître les différents types d'environnement de travail existants pour évaluer en pleine conscience son futur environnement professionnel actuel ou futur· Connaître les principes fondamentaux nécessaires à un bon épanouissement professionnel pour être en mesure d'assurer le bon respect de ses propres fondamentaux au travail· Connaître la notion de flow pour pouvoir confirmer ses sources d'épanouissement présentes ou futures <p>Savoir s'assurer un épanouissement durable en entreprise en apprenant à poser un cadre professionnel protecteur</p> <ul style="list-style-type: none">· Connaître la notion de limites pour pouvoir poser un cadre respectueux de son idéal de travail cible· Connaître les fondements de la communication assertive pour pouvoir ajuster son cadre professionnel en toute sérénité· Apprendre à mettre en place un plan d'action pour concrétiser ses souhaits d'ajustements
Contenu de la formation	<p>Introduction :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les différents types d'environnement de travail existants• Les critères d'un environnement de travail favorable• Les bénéfices d'un environnement de travail favorable <p>1.Découvrir et évaluer les principes fondamentaux nécessaires à son épanouissement au travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Evaluer son niveau de satisfaction dans son environnement professionnel (auto-diagnostic)• A la découverte des valeurs (définition et pertinence dans la sphère professionnelle)• Mesurer l'expression de ses valeurs personnelles en entreprise (auto-diagnostic)

Deux Octobre

Vos émotions au service de votre développement

	<ul style="list-style-type: none">• A la découverte des besoins professionnels (définition et pertinence dans la sphère professionnelle)• Mesurer l'expression de ses besoins personnels en entreprise (auto-diagnostic) <p>2.S'épanouir au travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Découverte de la notion de flow• Auto-diagnostic <p>3.Sécuriser son cadre professionnel</p> <ul style="list-style-type: none">• La formulation du cadre personnel (interêts)• Les limites professionnelles (intérêts et rôle dans la sphère professionnelle)• Définition des limites professionnels• Mesurer pour mieux maîtriser : auto-évaluation des limites professionnelles• Les bases de la communication assertive• Savoir ajuster son comportement en fonction en cas de besoin (plan d'action)
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>Moyens pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none">- Apport théoriques et pratiques (auto-diagnostics) <p>Méthode :</p> <ul style="list-style-type: none">- La méthodologie est principalement tournée vers l'exposition et le questionnement couplés à des exercices pragmatiques permettant un ancrage des connaissances en temps réel. <p>Modalités :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les sessions se tiendront à distance, en visioconférence via Google Meet ou Teams, le lien de connexion sera envoyé par mail en amont de chaque session- Au début de chaque session : point sur les questions éventuelles du participant


Deux Octobre

Vos émotions au service de votre développement

	<ul style="list-style-type: none">- A la fin de chaque session : recueil des impressions du participant
Moyens d'encadrement de la formation	<ul style="list-style-type: none">- Evaluation des besoins et du profil du participant- Apport théorique et pratique : l'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques permettant l'ancrage en temps réel.
Compétences / Capacités professionnelles visées	<p>À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Identifier les critères définissant un environnement de travail favorable• Comprendre les bénéfices d'un environnement de travail favorable• Réaliser un auto-diagnostic de son niveau de satisfaction professionnel• Comprendre et maîtriser le concept de valeurs et de besoins professionnels• Comprendre l'importance de l'adéquation entre les valeurs personnelles et celles de l'entreprise• Comprendre l'importance de l'alignement entre les besoins personnels au travail et les promesses de l'entreprise• Réaliser un auto-diagnostic du niveau d'expression de ses valeurs personnelles en entreprise• Réaliser un auto-diagnostic du niveau d'expression de ses besoins personnels en entreprise• Comprendre la notion de flow• Réaliser un auto-diagnostic de ses sources d'épanouissements• Comprendre la notion de limites professionnelles• Réaliser un auto-diagnostic du respect des limites professionnelles• Ajuster son comportement pour sécuriser son cadre professionnel (plan d'action)
Durée	Durée totale : 7H – possibilité de scinder la formation en deux sessions de 3h30.

Deux Octobre

Vos émotions au service de votre développement

Dates	Un calendrier précis vous sera proposé en fonction de vos disponibilités et de celles de votre formatrice
Lieu(x)	Visioconférence via Google Meet ou Teams
Coût par participant	1390 euros* *Tarif net de taxe (TVA non applicable, article 261.4.4 CGI)
Accessibilité 	Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre situation
Restauration	Néant
Hébergement	Néant
Responsable de l'action, Contact	Mathos Sonia smathos@deux-octobre.fr
Formatrice	Sonia Mathos, Coach professionnelle certifiée RNCP 6, Formatrice & Consultante en Bilan de compétences. + de 10 ans d'expérience en tant que spécialiste et manager dans l'univers de la communication et du marketing.
Suivi de l'action	<ul style="list-style-type: none">- Feuille d'émargement signée par le participant et la formatrice à la fin de chaque session (la feuille d'émargement sera envoyée par email à la fin de chaque session)- Une attestation de compétences sera remise en fin de formation
Evaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none">- Recueil individuel des attentes et ressentis du stagiaire à l'oral- QCM

Deux Octobre

Vos émotions au service de votre développement

	<ul style="list-style-type: none">- Mise en situation- Questionnaire écrit de satisfaction « à chaud » en fin de formation- Questionnaire écrit de satisfaction « à froid » entre 1 et 3 mois après la formation
Indicateurs de résultats et de performance	<p>Soucieux de la qualité de ses services et prestations, Deux Octobre vous donnera après la phase de lancement, accès chaque année en décembre aux indicateurs de performance suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">○ Taux de satisfaction par formation*○ Taux d'assiduité par formation *○ Nombre de formations dispensées *○ Nombre de stagiaires par formation *○ Taux de réussite aux évaluations des acquis par formation* <p>* données chiffrées mises à jour en décembre de chaque année</p>