L’AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMME DE FORMATION Certification Qualiopi en cours de préparation

# Parcours Changement Complet

**PF-CMR-P2-A · Communication Relationnelle**

Mieux se connaître, s’estimer et se faire confiance pour conduire un changement personnel durable

**DURÉE**
28 heures — 2 modules de 14h

**TARIF**
Sur devis

**PUBLIC**
Entreprises & particuliers

**DÉLAI D’ACCÈS**
Accès sous 2 jours ouvrés après validation du besoin et des prérequis.

Parcours animé en co-intervention, établi sur devis. Tarif calculé sur la base de 70 € HT/h ; indicatif et négociable selon le volume, le format et le contexte.

## Objectif général

Accompagner une démarche de changement personnel dans le contexte professionnel : comprendre son identité et son estime de soi, renforcer sa confiance en soi et celle qu’on inspire, puis passer à l’action avec un plan d’engagement.

Le premier module travaille l’identité et l’estime de soi pour poser le diagnostic et le projet ; le second construit la confiance en soi et celle qu’on inspire, puis engage le passage à l’action.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la construction de son identité, de ses valeurs et de ses croyances
- Renforcer son estime et sa confiance en soi
- S’affirmer de manière assertive et gérer échec et critique
- Définir un projet de changement et un plan d’engagement en petits pas

## Public concerné

- Salariés, managers et équipes souhaitant améliorer leurs relations professionnelles
- Particuliers, indépendants et porteurs de projet
- Étudiants et apprenants d’écoles et de centres de formation

## Prérequis

- Aucun prérequis technique. Un formulaire de pré-requis spécifique est associé à chaque module composant le parcours.

## Programme

### FOR-CMR-M8-A · Le Changement 1 : l’Identité, l’Estime de soi (14h)

Théorie : Identité, valeurs et croyances ; estime, image et confiance en soi. Atelier : ligne de vie, valeurs et réussites.

**Objectif :** Comprendre comment se construisent l’identité et l’estime de soi pour agir sur ce qui freine son évolution

**Évaluation :** Quiz de fin de module + mises en situation. Réussite ? 60 %.

### FOR-CMR-M9-A · Le Changement 2 : la Confiance en soi, et celle qu’on inspire (14h)

Théorie : Sources de la confiance en soi ; assertivité : affirmer, refuser, demander. Atelier : scènes d’affirmation, de refus et de demande.

**Objectif :** Renforcer sa confiance en soi et construire la confiance qu’on inspire aux autres, pour passer de l’intention à l’action

**Évaluation :** Quiz de fin de module + mises en situation. Réussite ? 60 %.

## Modalités et moyens pédagogiques

En présentiel dans nos locaux ou dans vos locaux. Parcours organisé en modules de 14h, séquençables selon le calendrier.

- Aucun matériel informatique particulier ; salle permettant le travail en sous-groupes.
- Thématique animée en co-intervention ; effectif adapté aux mises en situation (groupe restreint).
- Parcours établi sur devis ; pour une formation à titre individuel hors session, nous contacter.

## Modalités d’évaluation

Évaluation des acquis en cours et en fin de formation, attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

## Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous avant l’inscription pour étudier les aménagements nécessaires.

## Financement

Devis ou convention de formation sur demande. La certification Qualiopi est en cours de préparation : l’éligibilité aux financements OPCO sera ouverte après son obtention.

Audit de certification prévu au T1 2027. Aucune éligibilité OPCO avant l’obtention.

## Formateur(s)

Claire Marguerie — Formatrice — psychologie cognitive, communication et PNL