

FORMATION

BILAN PERSONNEL ET VALEUR PROFESSIONNELLE
Identifier ses forces, renforcer sa légitimité professionnelle
et développer sa contribution dans les projets collectifs

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs forces et ressources professionnelles
- Valoriser leurs compétences dans leur environnement de travail
- Renforcer leur confiance et leur légitimité professionnelle
- Clarifier leur contribution au sein d'une équipe ou d'un projet
- Développer une posture plus proactive dans les projets collectifs
- Mieux comprendre ce qui fait leur valeur professionnelle
- Construire un plan d'action concret pour mobiliser leurs ressources dans leur quotidien professionnel

UNE FORMATION ANCRÉE DANS LES RÉALITÉS DU TERRAIN

Dans de nombreuses organisations, les collaborateurs sont pleinement investis dans leurs missions sans toujours avoir identifié :

CE QU'ILS APPORTENT RÉELLEMENT ;

- leurs forces naturelles ;
- leur valeur professionnelle ;
- ou leur véritable zone d'impact.

CE MANQUE DE CLARTÉ PEUT ENTRAÎNER :

- une perte de confiance ;
- un manque d'initiative ;
- des difficultés à se positionner ;
- un sentiment de ne pas être légitime ;
- ou encore une difficulté à contribuer pleinement aux projets collectifs.

Cette formation permet à chacun de mieux comprendre ses ressources professionnelles afin de retrouver une posture plus affirmée, plus engagée et plus contributive dans son environnement de travail.

MODULE 1 : IDENTIFIER SES FORCES ET SES TALENTS PROFESSIONNELS

OBJECTIF DU MODULE

Mieux comprendre ses ressources naturelles et identifier ce qui constitue sa valeur professionnelle.

CE QUE LES PARTICIPANTS VONT EXPLORER

- Les fondamentaux de l'approche par les forces
- La différence entre compétences, talents et forces professionnelles
- Les mécanismes de confiance et de légitimité
- Identifier les situations dans lesquelles ils se sentent performants et engagés
- Comprendre ce qui leur donne de l'énergie dans le travail
- Identifier leurs forces signatures

CAS CONCRETS TRAVAILLÉS

- Difficulté à parler de ses compétences
- Sentiment de ne pas être légitime
- Impression de ne pas apporter suffisamment à l'équipe
- Manque de confiance dans certaines missions
- Difficulté à identifier sa vraie valeur professionnelle

EXERCICES ET MISES EN SITUATION

- Exercices d'introspection guidée
- Analyse des expériences professionnelles marquantes
- Identification des réussites professionnelles
- Travail autour des forces signatures
- Échanges en binôme et feedbacks croisés

OUTILS MOBILISÉS

- Forces de caractère
- Psychologie positive
- Intelligence relationnelle
- Questionnement professionnel
- Cartographie des ressources

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- identifier leurs principales forces professionnelles ;
- mieux comprendre leurs ressources naturelles ;
- prendre conscience de leur valeur dans le travail ;
- développer une vision plus positive de leurs compétences.

MODULE 2 : VALORISER SES COMPÉTENCES DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

OBJECTIF DU MODULE

Développer une posture plus affirmée et mieux comprendre sa contribution dans les projets collectifs.

CE QUE LES PARTICIPANTS VONT APPRENDRE

- Identifier leur zone d'impact dans l'organisation
- Comprendre leur rôle dans les dynamiques collectives
- Valoriser leurs compétences sans surjouer
- Développer une communication plus affirmée
- Comprendre les complémentarités dans une équipe
- Renforcer leur capacité à contribuer activement

CAS CONCRETS TRAVAILLÉS

- Difficulté à prendre sa place dans une équipe
- Sentiment de ne pas être reconnu
- Difficulté à exprimer ses idées
- Manque d'initiative dans les projets collectifs
- Difficulté à valoriser son travail

EXERCICES ET MISES EN SITUATION

- Cartographie des forces individuelles et collectives
- Travail sur les réussites professionnelles
- Exercices de valorisation des compétences
- Feedbacks positifs croisés
- Analyse des contributions dans les projets d'équipe

OUTILS MOBILISÉS

- Forces professionnelles
- Intelligence collective
- Communication assertive
- Cartographie des compétences
- Feedback professionnel

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- mieux valoriser leurs compétences ;
- clarifier leur contribution dans l'équipe ;
- renforcer leur posture professionnelle ;
- développer leur impact dans les projets collectifs.

MODULE 3 : RENFORCER SA POSTURE ET SA LÉGITIMITÉ PROFESSIONNELLE

OBJECTIF DU MODULE

Développer une posture plus confiante, plus proactive et plus alignée dans les situations professionnelles.

CE QUE LES PARTICIPANTS VONT EXPLORER

- Les mécanismes de confiance et de légitimité
- Les croyances limitantes dans le travail
- L'impact de la posture dans les relations professionnelles
- Développer l'assertivité et la confiance en soi
- Utiliser ses forces comme levier dans les situations complexes
- Adapter sa communication selon les contextes professionnels

CAS CONCRETS TRAVAILLÉS

- Difficulté à s'affirmer
- Peur de prendre la parole
- Sentiment d'illégitimité
- Difficulté à gérer certaines relations professionnelles
- Besoin de retrouver confiance dans son rôle

EXERCICES ET MISES EN SITUATION

- Cartographie des forces individuelles et collectives
- Travail sur les réussites professionnelles
- Exercices de valorisation des compétences
- Feedbacks positifs croisés
- Analyse des contributions dans les projets d'équipe

OUTILS MOBILISÉS

- Assertivité
- Communication professionnelle
- Forces de caractère
- Psychologie positive
- Techniques de confiance professionnelle

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- gagner en confiance professionnelle ;
- mieux gérer certaines situations relationnelles ;
- renforcer leur sentiment de légitimité.
- développer une posture plus affirmée ;

MODULE 4 : CONSTRUIRE SON PLAN D'ACTION PROFESSIONNEL

OBJECTIF DU MODULE

Permettre à chaque participant de repartir avec une feuille de route concrète pour mobiliser durablement ses forces et ses compétences.

CE QUE LES PARTICIPANTS VONT EXPLORER

- Identifier leurs priorités de développement
- Définir des objectifs professionnels réalistes
- Construire un plan d'action individuel
- Identifier leurs prochains leviers de progression
- Développer une posture plus proactive au quotidien

CAS CONCRETS TRAVAILLÉS

- Difficulté à passer à l'action
- Manque de visibilité sur ses priorités
- Besoin de structurer son évolution professionnelle
- Difficulté à maintenir ses engagements dans le temps

EXERCICES ET MISES EN SITUATION

- Élaboration d'un plan d'action individuel
- Définition des objectifs prioritaires
- Travail sur les prochaines actions concrètes
- Projection professionnelle
- Engagements individuels et collectifs

OUTILS MOBILISÉS

- Plan d'action professionnel
- Objectifs de progression
- Outils de priorisation
- Feuille de route personnelle
- Engagement individuel

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- une vision plus claire de leurs forces ;
- une meilleure compréhension de leur valeur professionnelle ;
- des actions concrètes à mettre en œuvre ;
- une posture plus engagée et plus proactive.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation alterne :

- apports théoriques contextualisés ;
- exercices pratiques individuels et collectifs ;
- mises en situation ;
- études de cas ;
- feedbacks croisés ;
- échanges entre participants.

Les exercices sont directement reliés aux réalités professionnelles des participants afin de favoriser une application concrète dans leur environnement de travail.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Identifier ses forces professionnelles
- Valoriser ses compétences
- Renforcer sa confiance et sa légitimité
- Développer une posture professionnelle proactive
- Clarifier sa contribution dans les projets collectifs
- Mieux communiquer dans son environnement professionnel
- Construire un plan d'action concret et durable

FORMATION ANIMÉE PAR ALEXANDRA COLOMÉ

Consultante et formatrice certifiée RNCP, Alexandra Colomé accompagne depuis plus de 20 ans des professionnels, équipes et entrepreneurs dans le développement de leurs compétences relationnelles et de leur posture professionnelle.

SON APPROCHE MÊLE :

- psychologie positive,
- leadership humain,
- intelligence collective,
- forces professionnelles,
- communication,
- et développement du potentiel individuel.

SA CONVICTION :

Chaque personne possède déjà des ressources précieuses qui, une fois identifiées et mobilisées, peuvent transformer durablement sa posture et son impact professionnel.