



# Catalogue de formation 2025

Mon coach Mobilité, organisme de formation enregistré sous le numéro 11756495975 auprès du préfet de la région Ile de France. Le numéro SIREN de l'organisme de formation est le 890794613. Le siège social est situé 48B quai de Jemmapes, 75010 Paris .



# Les Ateliers

# 1/ « Gérer son image et sa réputation »

**La réputation est un élément que chacun subit plus ou moins consciemment et qui est une réelle clé dans la gestion de la carrière d'un individu. La réputation est en réalité plurielle.**

**PREREQUIS :** Aucun

**CIBLE :** Tous collaborateurs en réflexion sur leur projet de carrière ou en transition professionnelle.

**DUREE :** 3h par groupe de 5 à 7 personnes en présentiel ou distanciel et du travail personnel additionnel préparatoire

**OBJECTIFS :** Prendre conscience de la réputation que chacun porte. Découvrir les outils de gestion de l'image, appréhender les leviers de développement de la réputation.

**OUTILS PEDAGOGIQUE :** Présentation collective, travail en co-développement, exercice participatif, exercice personnel (hors séance)

**TAUX DE SATISFACTION 2024 :** 5 /5

**TAUX DE RECOMMANDATION 2024 :** 100%

# 1/ « Gérer son image et sa réputation » (2)

objectifs

Prise de conscience individuelle  
de sa propre réputation

Cartographier les niveaux et l'objet des  
réputations

Apprendre à gérer sa réputation

Méthode

Envoie à chaque participant de 2  
questionnaires sur :  
sa propre réputation et  
les réputations que le salarié  
porte

Analyse des questionnaires sur :  
- Le niveau de la réputation (national /  
entreprise / département)  
- l'objet de la réputation (compétences,  
savoir-faire, historique...)

Se libérer de sa réputation

Simulation d'entretien pour poser  
sa réputation  
Outils pour en faire une force

J-15

Atelier

## 2/ « Manager sa carrière grâce au networking »

**Le networking est un des leviers les plus efficaces pour gérer sa carrière, augmenter son efficacité dans son poste.**

**PREREQUIS :** Aucun

**CIBLE :** Pour tous collaborateurs en réflexion sur le projet de carrière ou en transition professionnelle.

**DUREE :** 3h de 5 à 7 personnes en présentiel ou distanciel et du travail personnel additionnel préparatoire

**OBJECTIF :** Comprendre les enjeux liés au networking, les règles du jeu et découvrir les leviers pour lever les freins

**OUTILS PEDAGOGIQUE :** Présentation collective, travail en co-développement, exercice participatif, exercice personnel (hors séance)

**TAUX DE SATISFACTION 2024 :** 4,8 /5

**TAUX DE RECOMMANDATION 2024 :** 75%

## 2/ « Manager sa carrière grâce au networking » (2)

### objectifs

#### Appréhension du sujet

#### Comprendre les enjeux et les règles du jeu du networking

#### Lever les freins

### Méthode

Envoie à chaque participant de

- 1 questionnaire sur le networking
- de vidéos introductives

#### Exercices :

- Identification des réseaux
  - Fonctionnement
  - Développer la confiance

Mise en situation sur les freins et comment les dépasser

J-15

Atelier

# TARIFS 2025

| <b>Gérer son image et sa réputation</b>        | <b>Prix par atelier</b> |
|--|-------------------------|
| Animation de l'atelier (3h)                    | 1200 € HT               |
| Outil pédagogique par participant              | 15 € HT                 |
| <b>Manager sa carrière grâce au networking</b> | <b>Prix par atelier</b> |
| Animation de l'atelier (3h)                    | 1200 € HT               |
| Outil pédagogique par participant              | 15 € HT                 |

# CONDITIONS 2025

---

## Modalités d'inscriptions

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Dates de formations :

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Délais d'accès :

3 jours ouvrés après la réception de la demande

## Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'évaluation par l'animateur

## Accessibilité aux personnes handicapées :

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

En cas d'impossibilité de vous accueillir, nous tenons à votre disposition une liste de partenaires susceptibles de vous accueillir en fonction du handicap.



# Le Coaching Individuel

# Le coaching individuel comme levier de carrière

Le coaching individuel peut être un levier efficace pour travailler sur les enjeux personnels du collaborateur, au-delà des aspects méthodologiques ou des « outils »).

Nos coachs certifiés et supervisés accompagnent en visio les collaborateurs par des séances de 45 minutes.

Des fiches préparatoires accompagnent le salarié pour lui permettre d'utiliser le plus efficacement possible ses séances de coaching.

# Coaching Individuel

**Lever un frein identifié par la méthodologie du coaching**

## PREREQUIS

Aucun

## CIBLE

Pour tous collaborateurs en réflexion sur un sujet particulier.

## DUREE

En fonction de l'enjeu identifié et sur la préconisation du coach.

## OBJECTIF

Comprendre les freins personnels, et les enjeux pour optimiser la gestion de la vie professionnelle.

## OUTILS PEDAGOGIQUE

Echanges et analyse avec le coach. Des tests de personnalités.

# TARIF 2025

---

**Coaching Individuel :**

6 séances de 45 minutes en visio sur 4 mois

2200€

# CONDITIONS 2025

## Modalités d'inscriptions

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Dates de formations :

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Délais d'accès :

3 jours ouvrés après la réception de la demande

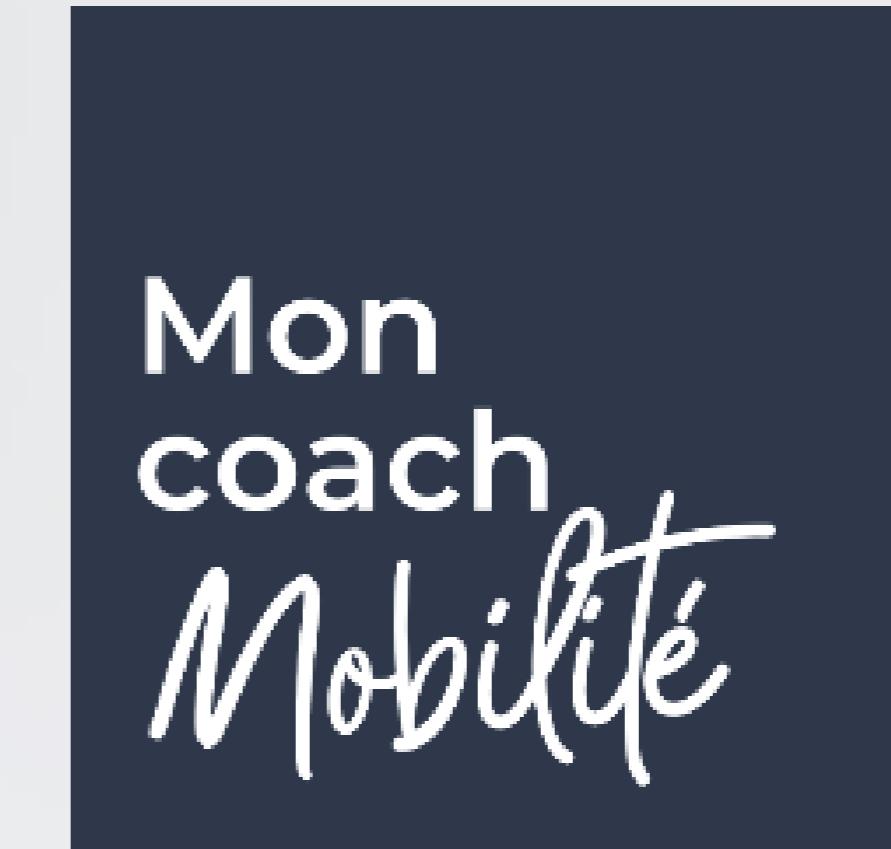
## Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'évaluation par l'animateur

## Accessibilité aux personnes handicapées :

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

En cas d'impossibilité de vous accueillir, nous tenons à votre disposition une liste de partenaires susceptibles de vous accueillir en fonction du handicap.



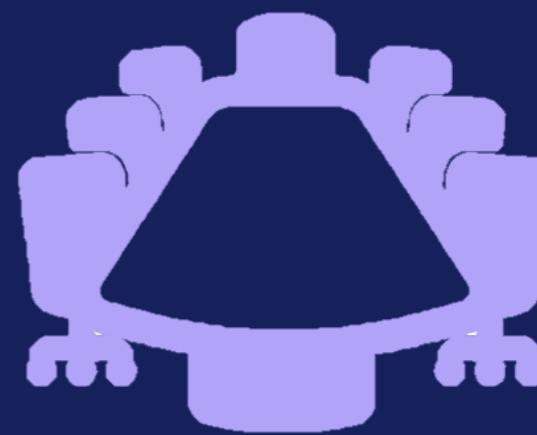
# Les Formations

# Méthodes mobilisées

4 supports combinant les approches digitale et humaine  
& individuelle et collective



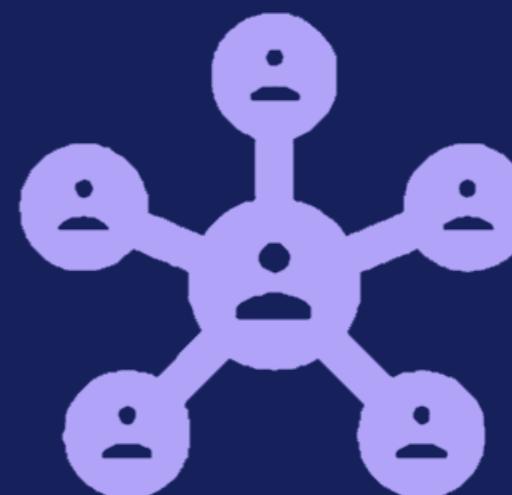
**L'APPLICATION DIGITALE**



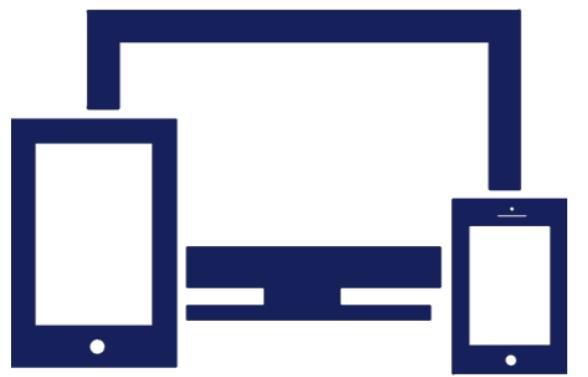
**LES ATELIERS COLLECTIFS**



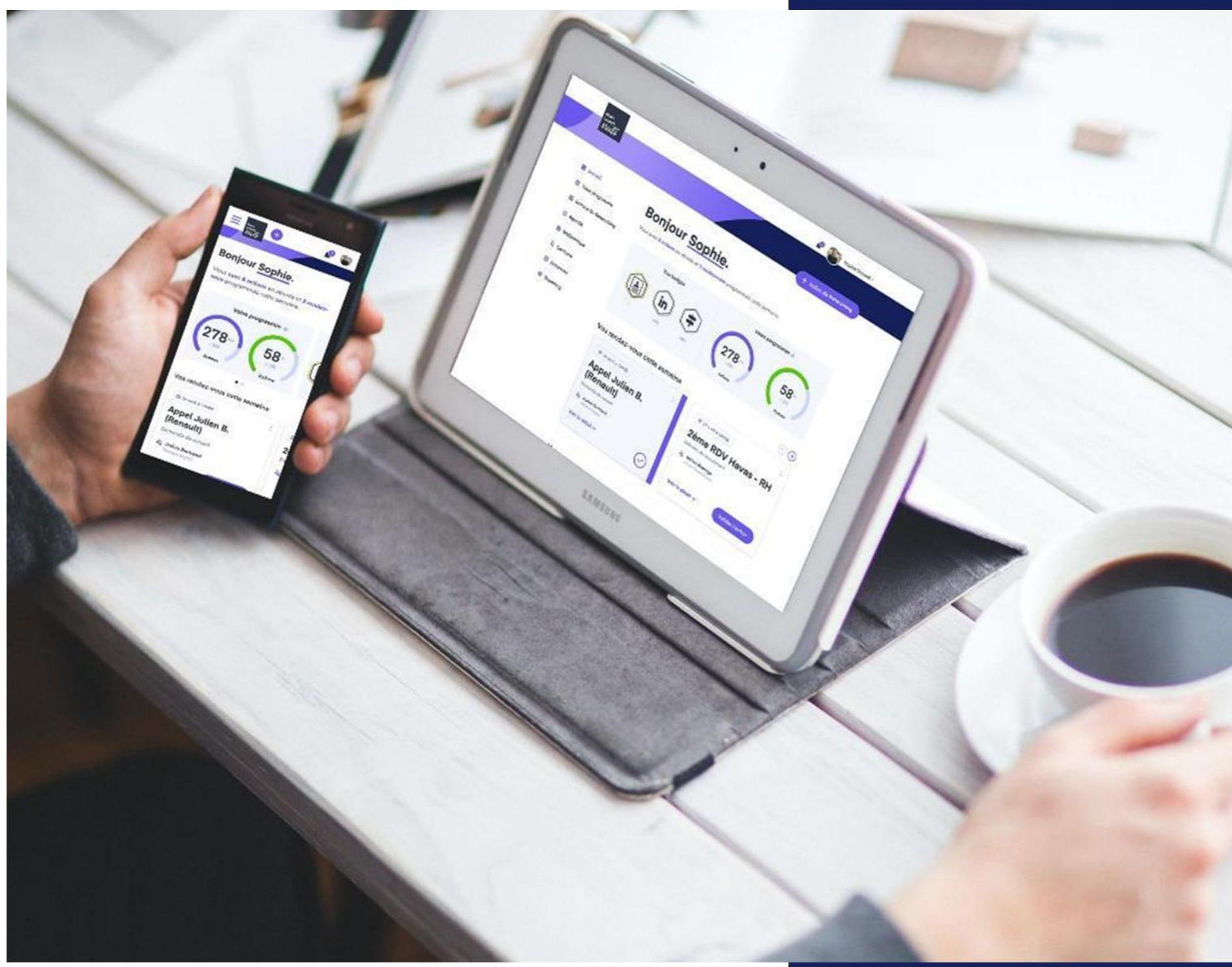
**LE COACHING INDIVIDUEL**



**LE FORUM D'ECHANGE**



# L'application digitale

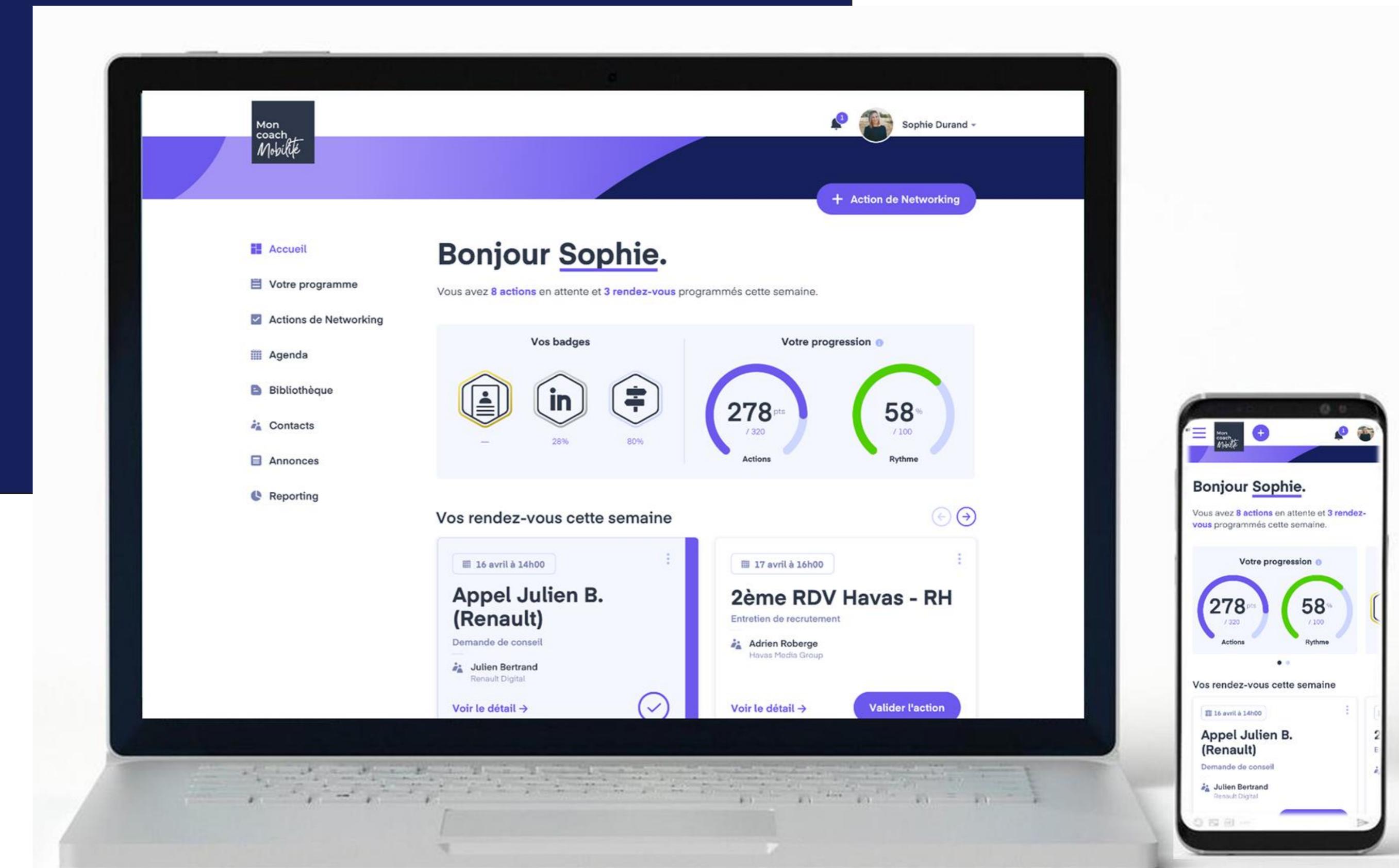


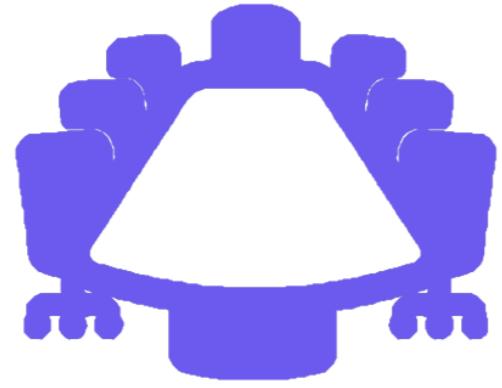
- **Un « coach emploi personnel »** simple d'utilisation & disponible 24/7
- **Un programme complet** couvrant l'ensemble des besoins
- **Des programmes d'actions hebdomadaires** sur des périodes de 4 à 6 mois
- **Plus de 180 contenus pédagogiques** à haute valeur ajoutée - textes, audio ou vidéos - pour soutenir et guider l'action
- **Une réelle formation au réseautage**
- **De la gamification** pour maintenir la motivation
- **Des tableaux de bord** pour suivre l'activité (par collaborateur, groupe ou entreprise), mesurer les progrès et piloter la mobilité



# L'application digitale

- Accessible sur ordinateur, tablette, mobile
- Conforme RGPD
- Hébergée en France (OVH)
- Cryptage de classe militaire AES-256





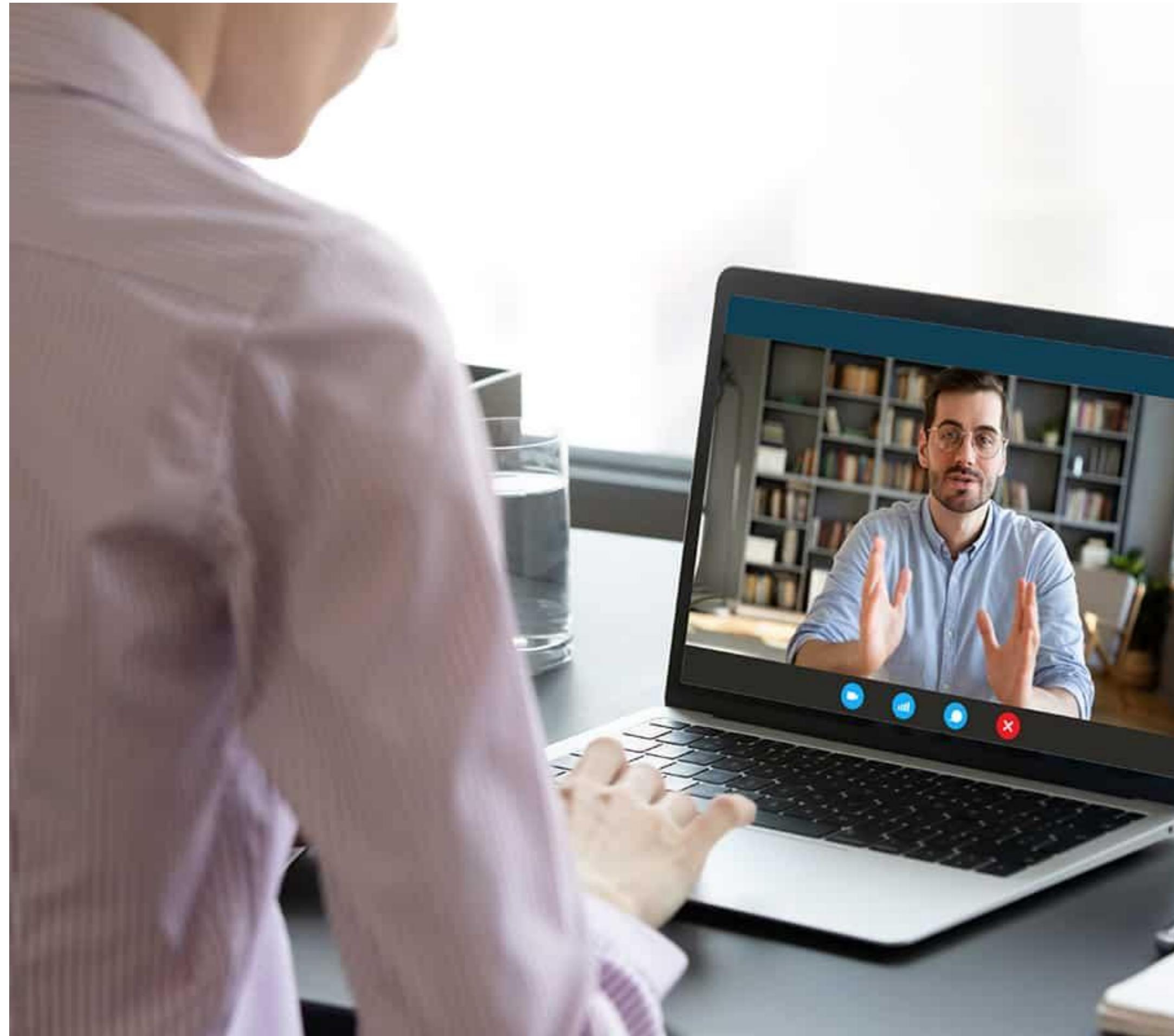
# Les ateliers collectifs



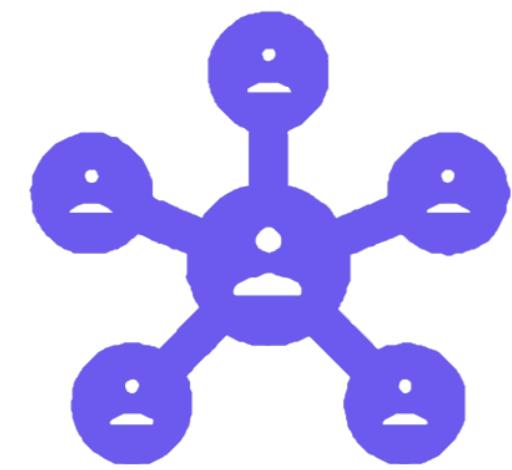
- Des ateliers de 6-8 personnes, toutes les 2 semaines
- Des ateliers **en visio** animés par un coach
- **Des compléments nécessaires de l'application**, qui sont l'occasion :
  - de reprendre les différentes thématiques proposées par l'application sous la forme d'**exercices pratiques**
  - d'**échanger sur les bonnes pratiques**
  - d'échanger des contacts et d'**expérimenter le networking**



# Le coaching individuel



- **Des coachs sélectionnés avec soins** et formés à la méthode de mise en mouvement *Mon coach Mobilité*
- **Un coaching centré sur les enjeux personnels** et d'autant plus efficace que l'application digitale et les ateliers collectifs déchargent le coach de toute la « mécanique » de recherche d'emploi qui ne constitue pas sa réelle valeur ajoutée
- **Des entretiens de coaching « resserrés » de 45 mns.** Un rythme à adapter avec le coach en fonction des besoins
- **Des coachs accessibles par messagerie** entre deux sessions



# Le forum d'échange

Mon  
coach  
Mobilité

## Le Club *Mon coach Mobilité*

- **Un groupe LinkedIn** réservé aux utilisateurs *Mon coach Mobilité*
- **Un lieu pour échanger**, s'entraider et se motiver
- **Un lieu de networking**
- **Une modération des échanges** assurée par *Mon coach Mobilité*

Le Club *Mon coach Mobilité*

Mon coach Mobilité

Groupe non référencé

# Un soutien constant de la motivation

**Le soutien de la motivation est l'un des objectifs primordiaux des programmes de formation *Mon coach Mobilité*, pour éviter les ruptures de parcours.** Les programmes, leur structure, leurs objectifs, leur rythme d'avancée, le découpage des actions à réaliser et les documents ont été pensés pour soutenir la motivation. Les programmes ont été testés pendant 9 mois avant commercialisation. L'analyse des comportements utilisateurs permettent d'améliorer en continu les programmes sur ce critère essentiel.

## Quelques exemples :

- Les actions à réaliser chaque semaine sont « découpées au plus juste » pour lever les freins individuels. Le cycle CV, qui accompagne dans la création et la validation du CV, comprend par exemple 14 actions dans le programme de recherche d'emploi en 6 mois. Le programme de chaque semaine inclut par ailleurs des tâches variées.
- Les invitations à interagir sont multipliées pour stimuler l'engagement de l'utilisateur
- Les rythmes d'avancée des programmes et la quantité de travail à réaliser chaque semaine, ont été testés et validés (et continuent à l'être en continu) pour éviter la lassitude ou les ruptures. Toutes les 7 semaines une semaine « où vous prenez un peu plus le temps » est programmée.
- Le programme peut en outre être suspendu par l'utilisateur (1 semaine par mois de programme) s'il a pris du retard dans la réalisation des actions.

# Un soutien constant de la motivation

---

## Exemples (suite) :

- Plusieurs contenus pédagogiques traitent des techniques destinées à maintenir la motivation (« Apprenez à gérer votre motivation dans la durée » ; « Apprenez à gérer votre énergie au quotidien » ; « 3 exercices dynamisants »; ...)
- Les contenus pédagogiques (fiches, podcast, vidéos) ont été rédigés ou enregistrés pour être stimulants, clairs et simples. Ils sont régulièrement repris et améliorés.
- Les programmes incluent un système de gamification ludique autour :
  - D'objectifs à atteindre (en nombre de points et en nombre de RDVs)
  - De récompenses à obtenir sous la forme de badges à obtenir sur des thématiques précises (Projet Professionnel, CV, LinkedIn)
- Les programmes incluent également des notifications mobilisatrices organisées de manière à féliciter régulièrement les utilisateurs.
- Les ateliers collectifs qui ont lieu tous les 15 jours sont l'occasion de repérer la lassitude éventuelle ou les baisses de motivation. La question est systématiquement posée en début d'atelier afin que les baisses de motivation puissent être prises en charge. Un des ateliers prend d'ailleurs la gestion de la motivation comme thème de réflexion et d'exercices.
- Des process ont été mis en place pour repérer les éventuelles ruptures de parcours. La directrice de clientèle et la responsable des coachs font remonter les non-connexions à l'application ou les absences de aux ateliers. Les utilisateurs sont recontactés après 2 non-connexions et/ou absence (1 en début de programme où les personnes sont le plus susceptibles d'abandonner).

# Nos offres

## Accompagnement des transitions professionnelles

Mobilité interne  
5 mois

Outplacement  
5 mois

Outplacement  
7 mois

# Nos parcours de formation en gestion de carrières

**L'évolution professionnelles, la gestion de carrière nécessitent l'acquisition d'une méthodologie précise recouvrant les thématiques personnelles et professionnelles et la mise en pratique du plan d'action**

**Prérequis : aucun prérequis pour nos formations**

| Titre      | Mobilité Interne  | Outplacement<br>5 mois  | Outplacement<br>7 mois  |
|------------|---|---|---|
| Cible      | Salarié en mobilité interne   | Salarié qui cherche un poste en dehors de son entreprise et dont le projet est relativement clair                                   | Salarié qui cherche un poste en dehors de son entreprise et dont le projet reste à clarifier  |
| Durée      | 5 mois  | 5 mois  | 7 mois  |
| Objectif   | Comprendre la méthodologie et les leviers de la mobilité interne. Acquérir les savoir-faire pour mettre en place le plan d'actions. | Comprendre la méthodologie et les leviers de la mobilité externe. Acquérir les savoir-faire pour mettre en place le plan d'actions. | Comprendre la méthodologie et les leviers de la mobilité externe. Acquérir les savoir-faire pour mettre en place le plan d'actions. |
| Outils Péd | Application / ateliers collectifs   | Application / ateliers collectifs   | Application / ateliers collectifs   |

# Accueil - Adaptation - Evaluation

## Modalités d'accueil et conditions de déroulement des prestations

Avant toute formation, l'entreprise cliente s'engage à transmettre à chaque participant les informations sur les modalités d'accueil et les conditions de déroulement des prestations.

## Des programmes personnalisés :

Les programmes de formation *Mon coach Mobilité* sont toujours personnalisés en tenant compte des besoins de ses clients

Cette adaptation est rendue possible par le recueil préalable des besoins des clients par un questionnaire écrit (et/ou oral réalisé avec le coach).

Sur cette base, des objectifs pédagogiques spécifiques sont définis (et une évaluation des acquis « *a priori* » est réalisée sur la base d'un questionnaire incluant les objectifs spécifiques de chaque utilisateur).

## Evaluation des acquis

A l'issu de la formation une nouvelle évaluation des acquis est réalisée sur le même questionnaire d'évaluation.

# CONDITIONS 2025

## Modalités d'inscriptions

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Tarifs

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Dates de formations :

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

## Délais d'accès :

3 jours ouvrés après la réception de la demande

## Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'évaluation de l'animateur

## Accessibilité aux personnes handicapées :

Nous contacter : [contact@moncoachmobilite.com](mailto:contact@moncoachmobilite.com)

En cas d'impossibilité de vous accueillir, nous tenons à votre disposition une liste de partenaires susceptibles de vous accueillir en fonction du handicap.