



@Nous contacter
06 26 54 50 99

www.mespropreschoix.com
contact@mespropreschoix.com

LIVRET D'ACCEUIL

des Stagiaires – 2025

Manager avec le Process Communication Model



Sarl Valine représenté Marie-Paule CAZEAUX -Siège social sis 13 rue notre Dame 33000 Bordeaux -
contact@mespropreschoix.com téléphone : 0626545099 Enregistré sous le numéro SIREN 519599286 RCS Bordeaux - Numéro
de déclaration d'activité sous le numéro 75 33 1472133 auprès Direction Régionale de la Nouvelle 'aquitaine.l'économie, de
l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS).

Bienvenue !

Vous êtes concerné par une session de formation proposée par notre organisme et nous vous souhaitons la bienvenue dans notre centre de formation !

Vous trouverez ci-après les principales informations nécessaires au bon déroulement de votre parcours de formation :

1. Présentation de l'organisme de formation **p. 3**

2. Notre offre de formation **p. 4**

3. Équipe pédagogique **p. 5**

4. Organisation logistique **p. 5**

5. Accessibilité **p. 5**

6. Déroulement de la formation **p. 7**

7. Règles de fonctionnement **p. 7**

8. Les méthodes pédagogiques **p. 8**

9. Les moyens pédagogiques **p. 9**

11. Les moyens techniques **p. 9 et 10**

12. La plateforme de formation à distance **p. 11**

11. Programme de formation **p. 12**

12. Contacts **p. 15**

Présentation de Mes Propres Choix

1) L'organisme de formation

Mes Propres Choix est un prestataire d'action concourant au développement des compétences spécialisées dans le domaine de la formation professionnelle. Nous avons pour vocation d'accompagner les organisations à faire évoluer leurs pratiques : avec leurs salariés, managers et dirigeants

- Mieux se connaître et développer son potentiel avec PCM
- Déjouer les pièges de la communication avec PROCESS COMMUNICATION
- MODEL S'affirmer pour mieux communiquer avec son entourage professionnel
- Développer sa posture managériale
- Développer son leadership
- Identifier ses pistes de développement

Mes Propres Choix est enregistrée sous le numéro de déclaration d'activité 75 33 14721 33 auprès de la Direction Régionale de la Nouvelle Aquitaine. l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

Mes Propres Choix est un organisme de formation spécialisé dans Conseil pour les affaires et autres conseils de gestion. Notre équipe accompagne les professionnels à mieux prendre en charge les sujets liés à ces thématiques dans leurs pratiques professionnelles.

À la demande du prescripteur et en fonction des actions de formation, Marie-Paule Cazeaux peut intervenir avec d'autres formateurs indépendants spécialisés dans les champs d'action de Mes Propres Choix

Les formateurs de mes Propres Choix mettent leur expertise et leur savoir-faire à votre disposition pour une proposition de formation adaptée aux compétences et attentes visées.

Notre équipe est complétée par l'expertise d'un référent handicap qui répondra à toutes les sollicitations

et questionnements en termes d'accueil de stagiaires en situation de handicap.

Chacune des formations est un ensemble de compétences cohérent et directement utilisable en situation professionnelle. Associées et à la carte, ces formations peuvent permettre un parcours

complet de connaissances dans un domaine.



2) Notre offre de formation "catalogue"

Mes Propres Choix organise des formations sur-mesure dans le domaine du management, de la communication, de la vente et du développement de son business. Ce sont des formations qui se déroulent en FOAD ou en présentiel. Les formations s'organisent 13 rue Notre Dame 33000 Bordeaux

La formation à laquelle vous allez participer répond à une demande précise de votre organisation ou une initiative personnelle.

La personnalisation s'est faite à la suite d'un rendez-vous qui a déterminé :

le thème à traiter,

le contexte et les enjeux,

les objectifs pédagogiques souhaités,

les méthodes pédagogiques privilégiées,

- la durée de la formation en tenant compte de votre environnement professionnel.

L'ensemble de notre catalogue est accessible sur notre site internet : www.mespropreschoix.com



3) Équipe pédagogique

Cazeaux Marie-Paule – Gérant et Formateur

Marie-Paule Cazeaux est formatrice depuis 2003. Elle a accompagné la professionnalisation de plus de 50 personnes. Responsable de l'organisme de formation Mes Propres Choix, elle organise, encadre et anime les actions de formations.

Contact : contact@mespropreschoix.com – 06.26.54.50.99

4) Organisation logistique

Les informations sur le lieu de formation sont précisées dans la convocation que vous recevrez par mail. En effet, notre organisme contacte toujours les stagiaires par mail à J-7 en retransmettant les infos essentielles liées à la formation.

s'assure auprès de l'entreprise de :

la conformité des locaux selon la réglementation prévue en termes d'accessibilité, d'hygiène et de sécurité,

la mise à disposition de matériels type paperboard, vidéoprojecteur demandés lors de l'entretien de préparation de la formation.

Ou bien auprès du stagiaire :

la conformité des moyens personnels pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Mes Propres Choix est votre interlocuteur pendant la formation et fait le lien avec votre responsable pour toute question relative à l'organisation de la formation.

5) Accessibilité

Toutes nos formations sont accessibles et adaptables aux personnes en situation de handicap et nous veillons au respect des conditions d'accueil.

<https://crfh-handicap.fr/>

accueil@crfh-handicap.fr



Sarl Valine représenté Marie-Paule CAZEUX -Siège social sis 13 rue notre Dame 33000 Bordeaux –
contact@mespropreschoix.com téléphone : 0626545099 Enregistré sous le numéro SIREN 519599286 RCS Bordeaux - Numéro
de déclaration d'activité sous le numéro 75 33 1472133 auprès Direction Régionale de la Nouvelle Aquitaine, l'économie, de
l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS).

(+33)5 57 29 20 12



De plus, tous nos formateurs/intervenants y sont sensibilisés.

Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, et pour évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation, merci de prendre contact avec le référent handicap Cazeaux Marie-Paule contact@mespropreschoix.com

6) Déroulement de la formation

En amont de la formation, tous les stagiaires reçoivent un mail de convocation dédié à la formation.

Ce mail recoupe les informations suivantes:

- Le programme détaillé de la formation,
- La convocation spécifiant les horaires, le lieu de la formation avec le plan si nécessaire
- ; Notre règlement intérieur ;
- Les coordonnées de la formatrice en charge de votre session.



Pendant le face-à-face pédagogique, **en complément du suivi du programme, des ajustements seront effectués pour assurer la bonne réalisation de la formation et vous serez régulièrement sollicité pour formuler vos éventuelles insatisfactions, difficultés ou contraintes à des fins d'ajustement.**

Une feuille de présence **signée par vous et Mes Propres Choix par demi-journée de formation justifiera de la réalisation de la formation ou bien vos logs de connexion vous seront joints à l'issue de votre formation pour signature.**

En fin de formation, il vous sera proposé de remplir un formulaire de satisfaction. **La prise en compte de vos réponses permettra l'amélioration de la qualité des formations ultérieures.**

Une attestation de suivi de formation vous sera remise à l'issue de la formation.

7) Règles de fonctionnement

Les formations représentent un moment de partage entre les stagiaires et le formateur, dans le respect de chacun.

Il est donc essentiel :

Sarl Valine représenté Marie-Paule CAZEAUX - Siège social sis 13 rue notre Dame 33000 Bordeaux - contact@mespropreschoix.com téléphone : 0626545099 Enregistré sous le numéro SIREN 519599286 RCS Bordeaux - Numéro de déclaration d'activité sous le numéro 75 33 1472133 auprès Direction Régionale de la Nouvelle 'aquitaine. l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS).

- de respecter les horaires de formation et les temps de pause.
- en cas d'absence, de prévenir le formateur ou votre référent dans l'entreprise,
- d'émarguer la feuille de présence le matin et l'après -midi ou de surveiller ses logs de connexion
- de participer activement aux échanges au cours de la formation,
- de respecter la parole des autres participants et d'adopter un comportement bienveillant,
- de garder confidentielles les informations auxquelles vous pourriez avoir accès durant les échanges avec le groupe,

-

- d'oser demander des explications quand les choses ne deviennent plus très claires,
- de respecter l'environnement de formation,
- de donner votre ressenti sur l'action de formation pour nous permettre de nous améliorer,
- de respecter les règles d'hygiène et de sécurité mentionnées dans le règlement intérieur.

8) Méthodes pédagogiques

La pratique au cœur de nos formations : nous attachons une grande importance à la pratique. Lors de nos sessions de formation, nos stagiaires sont participatifs. Nous leur permettons d'expérimenter de nouvelles situations et de partager les pratiques.

Cette approche leur offre la possibilité d'appréhender différemment leurs modes de fonctionnement dans leurs situations de travail.



Toutes les formations sont construites en fonction des besoins particuliers exprimés par l'entreprise.

Les formations sont pratiques, concrètes, participatives, ludiques et adaptées à votre contexte professionnel. Les moyens pédagogiques et supports remis aux stagiaires sont ceux exposés dans la rubrique " moyens pédagogiques" de chaque programme de formation.

Les stagiaires sont au cœur de la formation, c'est sur votre participation et votre expérience que la formatrice s'appuie pour venir compléter ou corriger les connaissances et les pratiques.

9) Moyens pédagogiques

Les moyens pédagogiques et supports remis aux stagiaires sont ceux exposés dans la colonne " moyens pédagogiques" des programmes de formation.

La pédagogie utilisée alterne de nombreux exercices et jeux de rôle, des études de cas réels apportés par les participants eux-mêmes, des apports théoriques facilités par l'échange et le questionnement, des démonstrations et des mises en scène de situations concrètes, ainsi que l'utilisation de vidéo pédagogique

Ils sont principalement constitués des éléments suivants :

Pour les formations présentielles seules ou en distancielles :

- Alternance de théorie et de cas concrets

- Documentation pédagogique remise à l'apprenant, en papier ou en version numérique.
- Un livret comprenant les apports essentiels et les exercices d'application est remis à chaque apprenant afin qu'il puisse retrouver les outils expérimentés
-

L'ensemble des moyens pédagogiques fournis à l'apprenant est encadré par l'article « droits d'auteur » du règlement intérieur applicable aux stagiaires.

10) Moyens techniques

Nous mettons à votre disposition des moyens techniques récents et complets.

Les formations et regroupements présentiels se déroulent en centre de formation ou dans vos locaux.

- Une salle de formation pour les formations dans nos locaux:
- Chaises pour 10 participants
- Paperboard et feutres
- Vidéo projection sur grand écran
- WI-FI

Accès

TRAM : Pour arriver au Chartrons, prendre le tram B direction Pessac et arrêt CAPC musée d'art contemporain.

ou tram D arrêt Jardin Public puis 5 mn à pied.

En voiture. Parking cité mondiale Bordeaux Chartrons

Parking (des places sont réservées aux personnes en situation de handicap) 20 Quai des Chartrons, 33000 Bordeaux **Téléphone:** 05 56 99 50 00

Répondant aux normes ERP et d'accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les formations organisées en dehors de nos locaux nous garantissons la mise à disposition paperboard et vidéoprojecteur et d'un espace suffisant pour créer un espace confortable d'apprentissage

Restauration

Sarl Valine représenté Marie-Paule CAZEAUX -Siège social sis 13 rue notre Dame 33000 Bordeaux - contact@mespropreschoix.com téléphone : 0626545099 Enregistré sous le numéro SIREN 519599286 RCS Bordeaux - Numéro de déclaration d'activité sous le numéro 75 33 1472133 auprès Direction Régionale de la Nouvelle 'aquitaine.l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS).

Les participants sont invités à prendre leur déjeuner dans un restaurant proche de nos locaux ou sur site quand la formation a lieu à l'extérieur

Hébergement

Différents hébergements sont proposés dans la ville de Bordeaux, se mettre en relation avec nous si vous souhaitez obtenir certaines adresses.



11) La plateforme de formation à distance

Sarl Valine représenté Marie-Paule CAZEAUX -Siège social sis 13 rue notre Dame 33000 Bordeaux -
contact@mespropreschoix.com téléphone : 0626545099 Enregistré sous le numéro SIREN 519599286 RCS Bordeaux - Numéro
de déclaration d'activité sous le numéro 75 33 1472133 auprès Direction Régionale de la Nouvelle 'aquitaine.l'économie, de
l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS).

Si vous participez à une formation en ligne, vous pouvez retrouver la plateforme d'un extranet personnalisé : Digiforma



Le choix de cette plateforme vous permet d'être rassuré sur :

- 1) la fiabilité et la pérennité de la solution technique de LMS
- 2) le stockage de vos documents et ressources pédagogiques en libre téléchargement
- 3) la sécurisation de votre évaluation en ligne
- 4) la génération des preuves demandées par vos financeurs pour la prise en charge de vos formations.

12) Programme de formation Manager avec le Process Communication Model



Public visé par la formation

Tout public professionnel souhaitant améliorer ses pratiques managériales et ses interactions avec des interlocuteurs internes ou externe afin de mieux accompagner leurs collaborateurs

Prérequis

- Aucun

Objectif général

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de mieux communiquer avec son interlocuteur, et de manager son équipe avec efficacité dans le respect des bonnes pratiques.

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre sa structure de personnalité
- Identifier les différents types de personnalités
- Identifier son style de management préférentiel
- Adapter son management en fonction du type de personnalité de chaque individu
- Identifier ses pistes de développement
- Améliorer sa communication

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Méthode pédagogiques actives et démonstratives

- Dispositif structuré autour du transfert de compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Un parcours d'apprentissage composé de plusieurs séquences permettant l'engagement et le transfert de compétences
- Formation favorisant l'implication et l'engagement pour un meilleur ancrage des apprentissages
- Formation en présentiel
- En visioconférence, un ordinateur avec accès à internet, papier, stylo, seront nécessaires à l'apprenant et au formateur.

Contenu de la formation

Les Perceptions

Les Types de personnalité

- Structure de la personnalité
- Les profils de personnalité
- Statistiques démographiques
- Traits de caractère dominants
- Référence aux Points Forts de chaque type

Styles de Management

- L'inventaire de personnalité : signification des scores
- La personne avec laquelle j'ai le plus de difficultés
- Exercices sur les Styles de Management et Points Forts de Personnalité
- Types et Parties de Personnalité

Évaluation de la formation / sanction de la formation :

Avant la formation

- Un test pour déterminer un profil suivant le modèle
- Un travail préparatoire en amont de la formation

Pendant la formation

- Des mises en situations commentées collectivement permettant d'évaluer si les stratégies ont acquis les connaissances attendues

A l'issue de la formation :

- Questionnaires d'auto-évaluation des compétences acquises en fin de formation
- Un questionnaire de satisfaction sera distribué à l'apprenant

Sanction

- Délivrance d'un certificat de réalisation

Qualité du ou des formateurs

Le formateur est CAZEAUX Marie-Paule, certifiée formatrice en PCM et dirigeante d'entreprises depuis plus de 20 ans, ayant formé des centaines de personnes en management. Marie-Paule CAZEAUX dispose d'une certification professionnelle de formatrice en Process communication Model.

Durée de la formation et modalités d'organisation :

- La formation est dispensée en deux journées
- Les horaires sont de 9h à 12h, puis de 13h à 17h.
- La formation peut avoir lieu dans les locaux de l'entreprise, de l'organisme de formation ou à l'extérieur.
- La formation est prévue pour 1 à 10 stagiaires.

Modalités et délais d'accès

- Modalité d'accès : Sur entretien
- Délai d'accès : La formation peut démarrer en moyenne sous 2 semaines.

Condition et accessibilité pour les personnes en situation de handicap

Avant tout démarrage de formation, nous nous assurons que la formation proposée puisse être accessible aux personnes en situation de handicap, ou toute particularité qui pourrait freiner le bon déroulement de votre parcours. Pour cela, nous disposons d'un référent handicap que vous pourrez contacter à l'adresse suivante : cazeauxmariepaule@gmail.com afin d'anticiper ensemble les aménagements éventuels à mettre en œuvre pour favoriser la réussite de votre parcours.

Indicateurs de performance

Mes propres choix détient 5 étoiles sur les 45 avis google recensés. 9,4/10 sur 13 avis. période 2024-2025

0 abandons

Coûts pédagogiques

- Montant de la formation : 1300 TTC / personne.

Programme créé le 22/09/2022, mis à jour le 12/11/2025

Pour toutes réclamations ou informations

Veillez nous contacter au 0626545099 ou par mail contact@mespropreschoix.com

Nous contacter



MAIL :

[www.mespropreschoix](http://www.mespropreschoix.com)

Mail : contact@mespropreschoix.com

TELEPHONE :

06 26 54 50 99

RÉSEAUX SOCIAUX :

<https://www.linkedin.com/in/marie-paule-cazeaux-041b07134/>