

Consulting



Formations  
professionnelles



Coaching professionnel



Accompagnements personnalisés

# 3P Développement

## CATALOGUE DE FORMATIONS & PRESTATIONS



**Transformez vos talents en performances !**

**3P Développement - Formations, Consulting, Coaching Professionnel - 09.67.32.46.25 - 3pdeveloppement.com**  
- Enregistrement DIRECCTE 93830468083 - Assurée auprès de Matmut entreprises n°971000076186C

3P Développement est une activité du groupe ITG

*« Le plus grand voyageur est celui qui a  
su faire une fois le tour de lui-même »*

*Confucius*



### ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISES

Accompagnement spécifique développement des compétences  
Bilan de compétences personnalisé  
Préparations spécifiques personnalisées (politique, événementielle, professionnelle)

### ÉQUIPES ET COHÉSION DE GROUPE

Processus de communication et cohésion d'équipe  
Processus de communication et management  
Management d'équipe et leadership

### EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Outils et techniques organisationnelles, gestion du temps  
Conseil en image professionnelle

### PLAN SANTE AU TRAVAIL

Outils et techniques de gestion du stress  
Management individualisé (PCM©)

### CONDUITE DU CHANGEMENT

Accompagnement projet professionnel  
Accompagnement spécifique demandeurs d'emploi  
Conseil en évolution professionnelle

### DIRIGEANTS, MANAGERS, MANAGEMENT TRANSVERSE

Processus de communication et management  
Accompagnement spécifique de dirigeant  
Feed back interactif à 360°

### DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Processus de communication et vente  
Processus de communication et recrutement  
Optimisez votre communication professionnelle  
Communication et prise de parole en public

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	<b>FORMATION INDIVIDUALISÉE "DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES"</b>	Vous accompagner en situation professionnelle, identifier vos axes de progression et compétences à acquérir pour atteindre vos objectifs professionnels, et vous former en conséquence.	<b>Formation</b> Intra Professionnelle, assessment	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Être en poste	<b>21h</b>	<b>1</b>
	<b>BILAN DE COMPÉTENCES PERSONNALISÉ</b>	Bilan de compétences individualisé.	Formation professionnelle	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>3 jours / 21 heures</b>	<b>1</b>
	<b>FORMATION "PRÉPARATION PERSONNALISÉE DEMANDEURS D'EMPLOI"</b>	Accompagnement individuel personnalisé, travail autour du CV, lettre de motivation, préparation active aux entretiens d'embauche.	<b>Formation / Assessment</b>	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>Nous consulter</b>	<b>1 à 10</b>
	<b>FORMATION "GÉRER SON PROJET PROFESSIONNEL"</b>	Accompagnement individuel autour d'un projet professionnel spécifique (préparer une promotion, une reconversion professionnelle, un départ en retraite).	<b>Formation / Assessment</b>	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>10 séances, selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>21 heures</b>	<b>1</b>
	<b>PRÉPARATION OPÉRATIONNELLE À L'EMPLOI</b>	Construire SON cv, savoir rédiger une lettre de candidature et se préparer à passer un entretien d'embauche.	<b>Formation / Assessment</b>	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>2 jours / 14 heures</b>	<b>1 à 10</b>
	<b>CONSEIL EN ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE</b>	Après avoir réalisé un bilan professionnel, le stagiaire préparera avec le formateur son plan d'action pour une évolution professionnelle réussie.	<b>Formation / Assessment</b>	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein ou selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>3 jours / 21 heures</b>	<b>1 à 10</b>

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	<b>FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET COHÉSION D'ÉQUIPES"</b>	Créer et/ou dynamiser la cohésion du groupe afin de comprendre le mode de fonctionnement de l'équipe, clarifier les missions de chacun et déterminer un mode opératoire collectif afin d'optimiser la performance du groupe.	<b>Formation</b> inter ou Intra professionnelle	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel + E-Learning évaluation des connaissances	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM©avant la formation	<b>17 à 21 heures</b>	<b>6 à 15</b>
	<b>FORMATION "MANAGEMENT D'ÉQUIPES ET LEADERSHIP"</b>	Développer les compétences managériales des cadres (ou responsables de groupes) installer leur leadership, optimiser leurs ressources et savoir faire, les transmettre à l'équipes, fédérer les énergies autour d'un objectif commun.	<b>Formation</b> inter ou Intra professionnelle	<b>MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS</b>	<b>Temps plein pour les groupes ou selon planning à déterminer avec le client si formation individuelle</b>	En présentiel	Être en poste	<b>3 jours / 21 heures Ou 7 séances de 3H</b>	<b>1 à 5</b>
	<b>FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET MANAGEMENT"</b>	Comprendre les mécanismes de la communication et gagner en efficacité managériale grâce à l'utilisation de l'outil Process Com®.	<b>Formation</b> Inter ou Intra professionnelle	<b>MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS</b>	<b>Temps plein pour les groupes ou selon planning à déterminer avec le client si formation individuelle</b>	En présentiel + E-Learning évaluation des connaissances	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM©avant la formation	<b>3 jours / 21 heures +activités à distance</b>	<b>1 à 10</b>
	<b>ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE DE DIRIGEANTS</b>	Accompagner le dirigeant dans sa quête d'excellence, renforcer sa posture de leader et donner une nouvelle impulsion à sa carrière.	<b>Consulting, Assessment</b> ou <b>Coaching</b> de dirigeant	<b>DIRIGEANTS ET CADRES SUPÉRIEURS</b>	<b>Selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Être en poste	<b>Nous consulter</b>	<b>1</b>
	<b>FEED BACK INTERACTIF À 360°</b>	Instaurer ou restaurer la cohésion du groupe et son autorégulation, installer de façon durable et pérenne la relation du dirigeant et de son équipe, développer la responsabilité individuelle et collective nécessaire à l'atteinte des objectifs de l'entreprise et du collaborateur.	<b>Consulting, assessment, Coaching</b> professionnel	<b>MANAGERS, DIRIGEANTS ET CADRES SUPÉRIEURS</b>	<b>Selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Être en poste	<b>Nous consulter</b>	<b>1</b>

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	<b>FORMATION "GESTION DU TEMPS : OUTILS ET TECHNIQUES ORGANISATIONNELLES"</b>	Gagner en efficacité professionnelle, s'organiser et planifier son activité pour optimiser son temps de travail, gérer au mieux ses ressources professionnelles et atteindre ses objectifs dans un délai imparti.	<b>Formation</b> Inter ou Intra professionnelle	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>1 jour / 7 heures</b>	<b>1 à 15</b>
	<b>FORMATION "OPTIMISEZ VOTRE COMMUNICATION PROFESSIONNELLE"</b>	Être en capacité de transmettre un message clair lors de vos interventions professionnelles (réunions, conventions, publiques), en face à face, face au groupe, face à sa hiérarchie, face à un média.	<b>Formation</b> Inter ou Intra Professionnelle, <b>assessment</b> , Ou <b>coaching</b> individuel	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>2 jours / 14 heures</b>	<b>1 à 10</b>
	<b>FORMATION "PRÉPARATION OPÉRATIONNELLE À L'EMPLOI"</b>	Construire SON cv, savoir rédiger une lettre de candidature et se préparer à passer un entretien d'embauche.	<b>Formation</b> Professionnelle, <b>assessment</b> ,	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>2 jours / 14 heures</b>	<b>1 à 10</b>
	<b>FORMATION "CONSEIL EN IMAGE PROFESSIONNELLE"</b>	Être en adéquation visuelle avec ses ambitions professionnelles, se préparer à la recherche d'emploi, travailler sur le dress code Entreprise.	<b>Formation</b> Inter ou Intra Professionnelle, <b>assessment</b>	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>Nous consulter</b>	<b>5 à 12</b>
	<b>FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET RECRUTEMENT"</b>	Comprendre les mécanismes de la communication grâce à la Process Communication® et intégrer l'outil dans vos processus de recrutement.	<b>Formation</b> Inter ou Intra professionnelle	<b>CADRES, RESPONSABLES RH</b>	<b>3 jours (possibilité 3 jours)</b>	En présentiel + E-Learning évaluation des connaissances	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM® avant la formation	<b>3 jours / 21 heures + activités à distance</b>	<b>2 à 10</b>
	<b>FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET VENTE"</b>	Comprendre les mécanismes de la communication grâce à la Process Communication® et utiliser l'outil dans le cadre de vos relations commerciales (prospection, vente, négociation, management transverse).	<b>Formation</b> Inter ou Intra professionnelle	<b>MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS</b>	<b>2 jours (possibilité 3 jours)</b>	En présentiel + E-Learning évaluation des connaissances	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM® avant la formation	<b>3 jours / 21 heures + activités à distance</b>	<b>5 à 10</b>

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	<b>COMMUNICATION et PRISE DE PAROLE EN PUBLIC (MEETINGS, DÉBATS, ENTRETIENS PROFESSIONNELS SPÉCIFIQUES)</b>	préparation personnalisée à la prise de parole en public, travail sur l'image voulue et l'image perçue.	<b>Formation</b> Inter ou Intra Professionnelle, <b>assessment</b> ou <b>coaching</b> professionnel	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein ou selon planning à déterminer avec le client</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>Nous consulter</b>	<b>1</b>
	<b>FORMATION "OUTILS ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS"</b>	Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets induits afin d'être en capacité d'en réduire l'impact grâce à une approche et des outils adaptés.	<b>Formation</b> Inter ou Intra Professionnelle, possibilité de <b>coaching individuel</b>	<b>TOUT PUBLIC</b>	<b>Temps plein</b>	En présentiel	Aucun pré-requis	<b>1 jour / 7 heures</b>	<b>5 à 15</b>
	<b>FORMATION "PRATIQUER LE MANAGEMENT INDIVIDUALISÉ"</b>	Comprendre les mécanismes de la communication et gagner en efficacité managériale grâce à l'utilisation de l'outil Process Com®.	Formation Inter ou Intra professionnelle	<b>MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS</b>	<b>Temps plein pour les groupes ou selon planning à déterminer avec le client si formation individuelle</b>	En présentiel + E-Learning évaluation des connaissances	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM® avant la formation	<b>3 jours / 21 heures +activités à distance</b>	<b>1 à 10</b>



Nos programmes de formation ainsi que les plannings sont modulables, adaptables à vos besoins et vos attentes. Nous réalisons aussi des prestations spécifiques "sur mesure" comme le **coaching d'équipes**, la **cohésion de groupe** ou toute autre **prestation centrée sur les relations interpersonnelles** et le **développement des compétences professionnelles individuelles et collectives**.

N'hésitez pas à nous contacter au **09.67.32.46.25** ou au **06.83.06.96.38** ou au **06.73.37.03.75** pour toute demande concernant nos prestations ou à nous écrire :

Notre adresse mail : [3pdeveloppement@orange.fr](mailto:3pdeveloppement@orange.fr)

Notre site internet : [www.3pdeveloppement.fr](http://www.3pdeveloppement.fr) ou [www.3pdeveloppement.com](http://www.3pdeveloppement.com)

Notre adresse postale (siège social) : **3P Développement - 171 chemin des acacias - 83470 SAINT MAXIMIN LA STE BAUME**



Possibilité de formations en anglais

