

Formations professionnelles

- . Actions de formation en situation de travail (AFEST)
- . Plan de Développement des compétences (PDC)

Bilans de compétences

- . Bilans professionnels
- . Bilans d'orientation 16 – 25 ANS

Prestations de Conseil RH (PCRH)

- . Audit organisationnel
- . Consulting Opération
- . Aide & sécurisation recrutement
- . Entretiens de parcours professionnels EPP,
- . Qualité de Vie au Travail

Conduite du changement

- . Médiation/gestion des conflits
- . Codéveloppement
- . Coaching professionnel individuel & d'équipe
- . Gestion de carrière
- . Tests psychométriques
 - PCM®
 - DISC® & Forces motrices®
 - IRMR4® – HEXA 3®

3P Développement

CATALOGUE DE FORMATIONS & PRESTATIONS

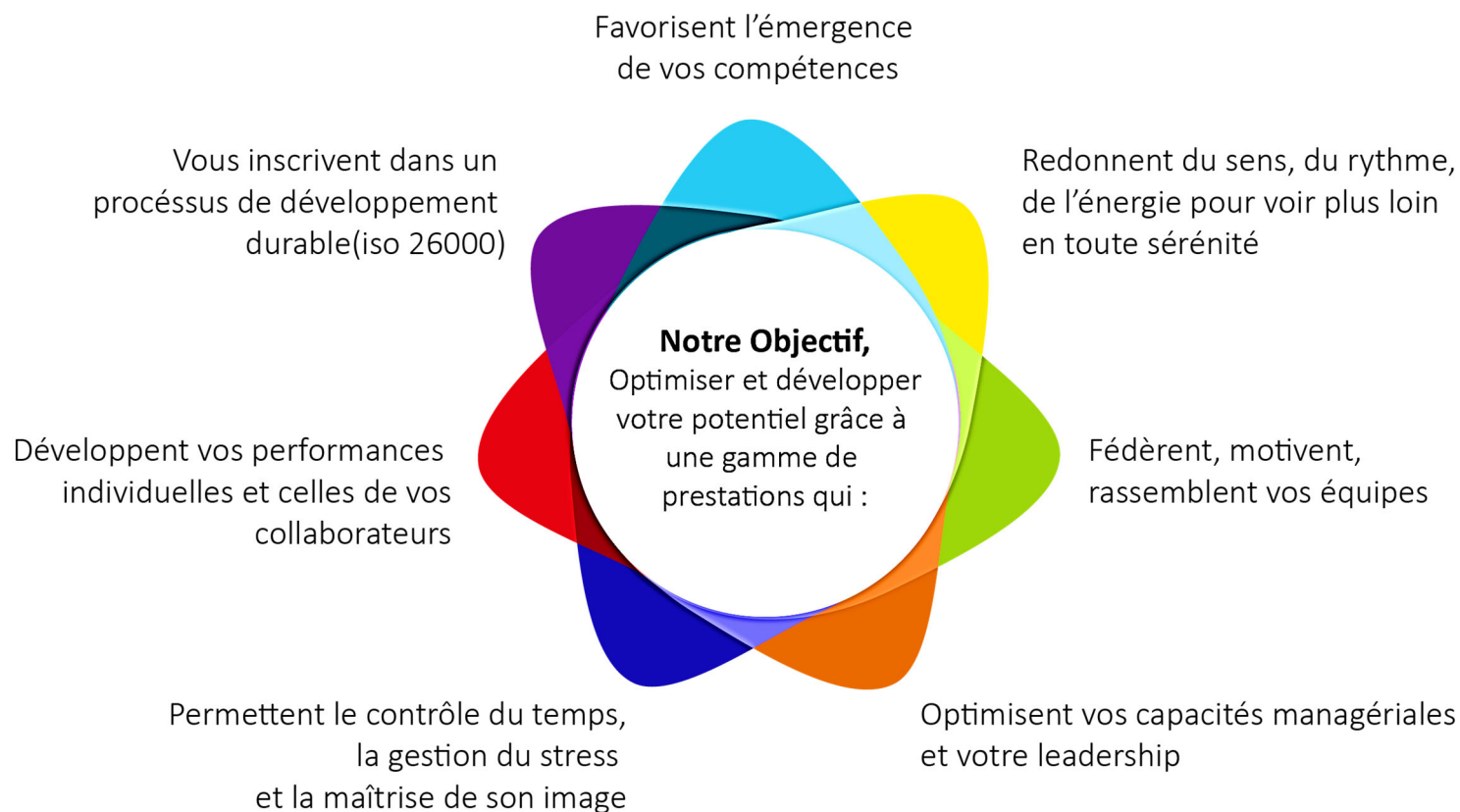
Maj du 30.08.2026



Et si votre individualité devenait votre meilleur atout ?
Travaillons ensemble pour faire de l'intelligence individuelle une ressource collective sans limite !

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

Confucius



ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

Accompagnement spécifique développement des compétences
Actions de Formations en Situation Professionnelle AFEST
Bilan de compétences personnalisé, Bilan professionnel
Préparations spécifiques sur objectif (politique, événementielle, professionnelle)

ÉQUIPES ET COHÉSION DE GROUPE

Accompagnement à la conduite du changement dans un groupe, une équipe
Processus de communication et cohésion d'équipe
Management d'équipe et leadership
Coaching d'équipe et CODEVELOPPEMENT
Accompagner/dynamiser/fédérer un groupe avec les outils du coach

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Formation de formateur/trice
Outils et techniques organisationnelles, gestion du temps
Gestion des émotions, gestion du stress et des conflits
Conseil en image professionnelle
Accompagnement spécifique en situation professionnelle, AFEST
Communication interactive efficace en situation professionnelle

PLAN SANTÉ AU TRAVAIL – QVT - RSE

L'entretien professionnel obligatoire – outil multi usages indispensable
Tutorat-mentorat : valoriser et mettre en avant les talents de l'entreprise
Médiation/prévention et gestion des conflits

CONDUITE DU CHANGEMENT – QVT - RSE

Accompagnement projet professionnel
Conduite du changement, consulting opérationnel
Evolution professionnelle et plan de carrière
Accompagnement projet professionnel

DIRIGEANTS, MANAGERS, COACHS PROFESSIONNELS ET COACHS SPORTIFS

Processus de communication et management
Accompagnement spécifique de dirigeant
Feed back interactif à 360°
Diriger/manager avec les outils du coach

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Processus de communication et vente
Mieux connaître son style de commercial : autodiagnostic ;
Repérer le style de son interlocuteur ;
Processus de communication et recrutement
Processus de communication et entretiens individualisés
Communication professionnelle : présentation projets,

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	FORMATION INDIVIDUALISÉE "DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES"	Vous accompagner en situation professionnelle, identifier vos axes de progression et compétences à acquérir pour atteindre vos objectifs professionnels, et vous former en conséquence.	Formation / AFEST*	TOUT PUBLIC	Selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste	21h	1
	BILAN DE COMPÉTENCES PERSONNALISÉ 	Identifier et mettre en avant ses compétences personnelles et professionnelles, ses conditions de réussite et ses besoins en formation, capitaliser sur son/ses expérience passée pour créer un plan d'action réaliste et réalisable. Bilan individuel + RDV de suivi post bilan	Formation	TOUT PUBLIC	Selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	24 heures	1
	Bilan professionnel/Bilan d'orientation 	Identifier son profil professionnel, ses conditions de réussite et ses besoins en formation, capitaliser sur son/ses expérience passée pour se projeter professionnellement en s'appuyant sur la synthèse du bilan + RDV de suivi post bilan.	Formation	TOUT PUBLIC	Selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	8H	1
	FORMATION "GÉRER SON PROJET PROFESSIONNEL"	Accompagnement individuel autour d'un projet professionnel spécifique (préparer son évolution professionnelle, sa reconversion, la création de son projet de création d'entreprise).	Formation	TOUT PUBLIC	10 séances, selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	21 heures	1
	PRÉPARATION OPÉRATIONNELLE À L'EMPLOI	Construire SON cv, savoir rédiger une lettre de candidature et se préparer à passer un entretien d'embauche.	Formation	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	2 jours / 14 heures	1 à 10

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET COHÉSION D'ÉQUIPES"	Créer et/ou dynamiser la cohésion du groupe afin de comprendre le mode de fonctionnement de l'équipe, identifier les ressources de chacun et déterminer un mode opératoire collectif afin d'optimiser la performance du groupe.	Formation inter ou Intra	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM© avant la formation	3 jours / 28 Heures	1 à 15
	FORMATION "MANAGEMENT D'ÉQUIPES ET LEADERSHIP"	Développer les compétences managériales des cadres (ou responsables de groupes) installer leur leadership, optimiser leurs ressources et savoir-faire, développer leur capacité à les transmettre, fédérer le groupe autour d'un objectif commun.	Formation inter ou Intra	MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS	Temps plein pour les groupes ou selon planning à déterminer avec le client si formation individuelle	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste	3 jours / 21 heures Ou 7 séances de 3H	1 à 5
	FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET MANAGEMENT"	Comprendre les mécanismes de communication qui s'activent en situation managériale, pratiquer un mode de management adapté. Développer son leadership grâce à l'utilisation de l'outil Process Com®.	Formation Inter ou Intra Possibilité de formation sur poste de travail	MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS	Temps plein pour les groupes ou selon planning à déterminer avec le client si formation individuelle	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM© avant la formation	3 jours / 21 heures	1 à 10

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE DE DIRIGEANTS	Accompagner le dirigeant dans sa quête d'excellence, renforcer sa posture de leader et donner une nouvelle impulsion à sa carrière.	Consulting, AFEST*, Coaching de dirigeant	DIRIGEANTS ET CADRES SUPÉRIEURS	Selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste	Nous consulter	1
	FEED BACK INTERACTIF À 360°	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.	Consulting, Coaching professionnel	MANAGERS, DIRIGEANTS ET CADRES SUPÉRIEURS	Selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste	Nous consulter	1
	FORMATION "GESTION DU TEMPS : OUTILS ET TECHNIQUES ORGANISATIONNELLES"	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.	Formation Inter ou Intra Possibilité de formation sur poste de travail	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	1 jour / 7 heures	1 à 15
	FORMATION "communication professionnelle & Prise de parole en public"	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.	Formation Inter ou Intra Ou coaching individuel	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	2 jours / 14 heures	1 à 10

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	Formation de formateur		Formation Inter ou Intra	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	5 jours / 35 heures	1 à 5
	FORMATION "PRÉPARATION OPÉRATIONNELLE À L'EMPLOI"	Etoffer, argumenter et construire SON cv, savoir rédiger une lettre de candidature et se préparer à passer un entretien d'embauche.	Formation Inter ou Intra	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	2 jours / 14 heures	1 à 10
	FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET RECRUTEMENT"	Comprendre les mécanismes de la communication grâce à la Process Communication® et intégrer l'outil dans vos processus de recrutement.	Formation Inter ou Intra	CADRES, RESPONSABLE S RH	3 jours (possibilité é 3 jours)	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM© avant la formation	3 jours / 21 heures + activités à distance	1 à 10
	FORMATION "PROCESSUS DE COMMUNICATION ET VENTE"	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).	Formation Inter ou Intra	MANAGERS, CADRES, RESPONSABLE S D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS	2 jours (possibilité é 3 jours)	En présentiel, distanciel et mixte	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM© avant la formation	3 jours / 21 heures +activités à distance	1 à 10

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	COMMUNICATION et PRISE DE PAROLE EN PUBLIC (MEETINGS, DÉBATS, ENTRETIENS PROFESSIONNELS SPÉCIFIQUES)	Préparation personnalisée à la prise de parole en public, travail sur l'image voulue et image perçue.	Formation Inter ou Intra coaching professionnel	TOUT PUBLIC	Temps plein ou selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	Nous consulter	1
	INDIVIDUALISEZ VOTRE COMMUNICATION AVEC PROCESS COM MODEL®	Comprendre, gérer et individualiser sa communication en prenant en compte toute la dimension de son profil professionnel et celui de ses interlocuteurs tant en interne que dans le cadre d'une relation client ou d'un recrutement	Formation - certification APMG sur demande	TOUT PUBLIC	Temps plein ou selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	Nous consulter	4 à 14 personnes
	GESTION DES EMOTIONS, GESTION DU STRESS, GESTION DES CONFLITS	Être en capacité d'appréhender ses émotions, développer sa capacité à gérer son stress, anticiper, gérer et prévenir les conflits	Formation Inter ou intra Possibilité de formation individuelle sur poste de travail	TOUT PUBLIC	Temps plein ou selon planning à déterminer avec le client	En présentiel, distanciel et mixte	Aucun pré-requis	Nous consulter	1 à 14 personnes

	Intitulé de la formation	Objectif	Type de prestation	Public	Rythme	Déroulement	Pré-requis	Durée indicative	Effectif(s)
	FORMATION "OUTILS ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS"	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.	Formation Inter ou Intra Professionnelle, possibilité de coaching individuel	TOUT PUBLIC	Temps plein	En présentiel	Aucun pré-requis	1 jour / 7 heures	5 à 15
	FORMATION "PRATIQUER LE MANAGEMENT INDIVIDUALISE"	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	MANAGERS, CADRES, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, DIRIGEANTS	Temps plein pour les groupes ou selon planning à déterminer avec le client si formation individuelle	En présentiel + E-Learning évaluation des connaissances	Être en poste. Remplir l'inventaire de personnalité PCM© avant la formation	3 jours / 21 heures +activités à distance	1 à 10



Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et nous faisons le nécessaire pour réorienter les personnes en situation de handicap auprès desquelles nos prestations ne seraient pas adaptées.

Nos programmes de formation ainsi que les plannings sont **modulables, adaptables** à vos besoins et vos attentes. Nous réalisons des prestations spécifiques "sur mesure" comme le **coaching d'équipes**, la **cohésion de groupe**, le **consulting opérationnel**, les sessions de **CODEVELOPPEMENT** et les Actions de Formation En Situation de Travail, **AFEST**.

Délai d'accès à nos prestations/formations : 15 jours

SR WIEIOWS #GH#R UP DWIR Q VZD FFR P SDJ Q HP HQ WV#R S SUDWIR Q Q HOV#G IJHFWHP HQ W#XU#SR WH#GH#NUD YD IO#
Q rv#R UP DWIR Q #HW#EIODQ V#GH#R P SHWHQ FHV#JHSR Q GHQ W#X [#H [LJ HQ FHV#E XDOIR SI#GHSXIV#53 54#
Û#S ulhv#hg#Ekdj hv#hw#lqdg fhp hqw#R SFR #s rwledhv#D#

N'hésitez pas à nous contacter : Véronique au 09.67.32.46.26 ou 06.73.37.03.75

Notre adresse mail : contact@3pdeveloppement.com

Notre site internet : www.3pdeveloppement.fr ou www.3pdeveloppement.com

Notre adresse postale (siège social) : 3P Développement – 141 Chemin de la gare - 83470 SAINT MAXIMIN LA STE BAUME



■ **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été validée
au titre d'actions des catégories suivantes :

**Actions de Formation,
Bilans de compétences**

