

Catalogue de Formation

Version Octobre 2026





Après 15 ans d'expérience au sein de différentes organisations qui m'ont permis de cerner des problématiques variées de l'humain au travail, **j'ai choisi de consacrer mon activité à la formation et à l'accompagnement.**

En 2007, j'ai obtenu un Master 2 de Formateurs d'adultes, accompagnateurs de projets individuels et collectifs par la **recherche-action** (Sorbonne nouvelle 2007). Cette **approche spécifique, dans laquelle l'acteur de terrain est chercheur de lui-même, est le fondement de toutes mes interventions.**

Formatrice, Consultante indépendante et psychopraticienne IFS et IFIO certifiée inscrite à l'annuaire de l'Institut Francophone pour le développement du Self leadership (<https://ifs-association.com/>), j'interviens dans différents types d'organisations et institutions éducatives : EPMS, Écoles de travail social, Faculté d'éducation et de Formation de l'Institut Catholique de Paris, l'Université Paris Est Créteil, Les Maisons Familiales Rurales, entre autres.

Cofondatrice et animatrice du réseau REPAIRA qui fédère depuis 15 ans les professionnels de l'accompagnement et de l'intervention par la recherche-action (www.repaira.fr), je suis partenaire du Groupement d'intérêt scientifique LE SUJET DANS LA CITÉ Sorbonne Paris Nord – Campus Condorcet et du LISRA.

Les moyens pédagogiques utilisés pour l'ensemble des prestations reposent sur une pédagogie active fondée sur les principes de la recherche-action qui favorise la réflexivité des participants sur leurs pratiques et facilite l'appropriation et le réinvestissement des compétences.

Formations

L'ensemble des formations fait l'objet d'une évaluation de l'atteinte des objectifs par les participants et une attestation de formation leur est remise.

N° SIRET: 51228797000010
Entrepreneur Individuel (EI)
Déclaration d'activité numéro 11 75 47347 75
Financement OPCO et CPF possible.
Inscrite à l'annuaire de l'Institut Francophone
pour le développement du Self Leadership
94 Boulevard Barbès, 75018 PARIS,

TL : 06- 07- 09- 24- 39 he.fromont@laposte.net

<https://hfromont.fr>

<https://repaira.fr>

Sommaire

Les fondamentaux de l'accompagnement	4	Accompagnement de projet et autres interventions de conseil dans les organisations	12
La démarche autobiographique	5	Bilan de Compétences	13
L'entretien d'explicitation	6	Accompagnement VAE	14
L'accompagnement des émotions en situation de travail	7	Coaching individuel	15
L'entretien professionnel	8	Supervision individuelle	16
Management et Méthodologie de projet	9	Analyse des pratiques professionnelles	17
Accompagnement de projet collectif par la recherche-action	10	Accompagnement IFS et IFIO	18
Formation sur mesure	11		



Les fondamentaux de l'accompagnement

Durée: 3 jours.

De 4 à 15 participants par session.

**Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾ :
1 950 euros TTC**

**Financement possible
Nous consulter⁽³⁾**

Objectifs

Acquérir les bases de l'accompagnement et des techniques d'entretien en articulant apports théoriques et situations réelles de travail des participants.

Prérequis

Conseillers d'insertion, conseillers d'insertion socio professionnels, d'une manière plus générale professionnels du coaching et de l'accompagnement professionnel.
Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- Les fondamentaux de l'accompagnement.
- Les techniques d'entretien.
- Présentation d'un outil d'entretien : le profil expérimentiel.
- Expérimentation de l'outil en binôme.
- Partage d'expérience.
- Exploitation des entretiens.
- Mise en pratique.
- Échanges de pratiques et pistes de prolongement.
- Pistes de prolongement

commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du

La démarche autobiographique

Durée: 4 jours.

De 4 à 10 participants par session.

**Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:
2600 euros TTC**

**Financement possible
Nous consulter⁽³⁾**

Objectifs

Former à la pratique de l'entretien autobiographique, comme outil d'accompagnement, de formation ou d'orientation.

Prérequis

Professionnels de l'accompagnement, de l'orientation, de l'éducation ou de la relation d'aide ayant au moins 1 an d'expérience professionnelle quel que soit le niveau d'études.

Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- Sources et pratiques des histoires de vie en accompagnement et en formation.
- Présentation de l'autobiographie raisonnée.
- Apports théoriques sur la conduite d'entretien.
- Entretien autobiographique en binôme et retour d'expérience.
- Les implications de l'entretien autobiographique.
- Présentation par les participants de leur notice de Parcours.
- Apports théoriques et suggestions de prolongement.
- Les usages de l'autobiographie : de la notice de parcours au projet (professionnel, de formation, de vie, ...).

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

L'entretien d'explicitation

Durée: 1 jours.

De 6 à 10 participants par session.

**Tarif (1)(2):
650 euros TTC**

**Financement possible
Nous consulter⁽³⁾**

Objectifs

S'approprier et expérimenter une méthode permettant une description factuelle et précise des situations professionnelles.
Savoir repérer les différents registres de l'action.
Acquérir un outil pragmatique et facile à mettre en œuvre

Prérequis

Avoir une expérience professionnelle d'au moins 3 mois de Coach, Consultants Bilan de Compétences, Conseillers en Évolution Professionnelle, Accompagnateur VAE, intervenant en analyse des pratiques, ...
Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- La posture spécifique d'accompagnement à partir de l'explicitation mise au point par Pierre Vermersch,
- Présentation des étapes du dispositif,
- Illustration à partir d'un exemple,
- Développement des aspects méthodologiques de l'accompagnement,
- S'entraîner à mener un entretien d'accompagnement,
- Application de la démarche : la VAE, l'analyse des pratiques, la supervision, le coaching, ...,
- Repérer les leviers essentiels de la démarche,
- Formaliser des repères applicables aux différentes situations d'accompagnement et de coaching.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

L'accompagnement des émotions en situation de travail

Durée:

En individuelle: Entre 6 et 12 séances à définir conjointement

En collectif: 1 jour (7h)

Prestation individuelle ou collective (2 à 6 participants)

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:

650 euros TTC (pour 6 séances d'une durée de 1h10/ ou 1 journée de 7 heures en collectif)

Financement possible

Nous consulter⁽³⁾

Objectifs

Permettre à la personne accompagnée de repérer les émotions à l'œuvre dans les situations professionnelles et de construire des stratégies de ressources pour les réguler.

Prérequis

Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- Apports théoriques et méthodologiques,
- Présentation de l'outil,
- S'entraîner à utiliser l'outil en entretien et pour soi.
- Liens avec l'accompagnement professionnel (professionnels de l'accompagnement).
- Lien avec ses situations personnelles mais aussi lien avec ses situation de travail.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

L'entretien de parcours professionnel

Durée: 2 jours.

De 1 à 10 participants par session.

**Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:
1300 euros TTC**

**Financement possible
Nous consulter⁽³⁾**

Objectifs

Connaître les enjeux, les objectifs et le cadre légal de l'entretien de parcours professionnel
Préparer et mener avec succès un entretien de parcours professionnel.
S'entraîner à la conduite de ce type d'entretien.
Orienter et accompagner vos collaborateurs dans l'élaboration de leur projet professionnel.

Prérequis

Manager, Directeur, Chargé ou Responsable des Ressources Humaines.

Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- Intégrer le cadre légal de l'entretien de parcours professionnel.
- Faire le lien entre l'entretien de parcours professionnel et les processus RH.
- Se familiariser avec les outils et concepts des ressources humaines.
- Savoir distinguer les différents types de compétences.
- Identifier les différentes étapes d'analyse et de construction d'un projet professionnel.
- Connaître les différents types de dispositifs de professionnalisation.
- Rendre l'entretien de parcours professionnel attrayant.
- Considérer l'entretien de parcours professionnel comme un acte de management.
- Le présenter et l'utiliser comme un outil de motivation
- Préparer l'entretien.
- Conduire ses entretiens dans une dynamique constructive en s'appuyant sur un guide d'entretien.
- Instaurer un dialogue créatif et constructif à travers l'écoute active.
- Rédiger une synthèse objective de l'entretien et élaborer un plan d'action.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Management et Méthodologie de projet

Durée: 5 jours.

De 4 à 15 participants par session.

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾;
3250 euros TTC

Financement possible
Nous consulter⁽³⁾

Objectifs

Comprendre la fonction du projet comme facteur de développement, tant sur le plan individuel que collectif. Connaître les étapes-clés dans la mise en œuvre d'un projet. Mutualiser l'expérience acquise dans le cadre des pratiques professionnelles. Contribuer au renforcement du processus de professionnalisation des participants en renforçant leurs compétences méthodologiques et stratégiques en particulier en termes de management.

Prérequis

Etre en poste de manager et /ou de coordination d'équipe et/ou de projet à l'entrée en formation.

Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- Les contours conceptuels du projet (fondements anthropologiques de la démarche de projet).
- Les niveaux du projet (projet institutionnel, projet opérationnel... enjeux managériaux).
- Les phases du projet et leur planification.
- Démarche de diagnostic et problématisation : de l'étude de terrain à la définition des différents niveaux d'objectif.
- Piloter le projet : dimensions organisationnelles et stratégiques.
- Communiquer sur le projet (planification, choix des supports, ...).
- Évaluation du projet (dimension, critères, indicateurs, démarche qualité).

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Accompagnement de projet collectif par la recherche-action

Durée: 5 jours.

De 2 à 10 participants par session.

**Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:
3250 euros TTC**

**Financement possible
Nous consulter⁽³⁾**

Objectifs

Acquérir des repères théoriques et méthodologiques sur la recherche-action et les mettre en pratique sur un cas pratique.

Acquérir des repères théoriques et méthodologiques sur la posture de l'accompagnateur d'un projet collectif par la recherche-action et les mettre en pratique.

Travailler autour d'un projet collectif futur à venir.

Formaliser un plan d'action pour accompagner ce projet par la recherche-action.

Prérequis

Occuper un poste impliquant la coordination/ le pilotage de projets (secteur associatif, sanitaire et social, formation, éducation, ...).

Un entretien de positionnement est nécessaire pour valider l'entrée en formation.

Programme

- Les origines de la recherche-action et ses différentes variantes.
- Méthodologie versus méthode.
- Le contrat : poser un cadre clair pour sécuriser la démarche.
- Les étapes et le planning prévisionnel de la démarche.
- L'accompagnateur : un acteur chercheur à part entière mais aussi un animateur.
- Présentation et expérimentation d'outils d'animation et d'accompagnement de projet par la recherche-action.
- Le journal, un outil au service de la capitalisation des connaissances dans les organisations.

Formation d'approfondissement possible sur demande :

- Séances de supervision individuelles ou en petit groupe (d'un maximum de 6 personnes) d'un accompagnement collectif. L'objectif est de créer un espace d'échanges et de mutualisation favorisant le développement professionnel et la gestion des situations rencontrées par les personnes chargées d'accompagner une recherche-action collective.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Formation sur mesure

Durée à préciser en fonction de la demande.

Nombre de participants fixé en fonction des besoins.

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾ :
De 650 à 950 euro /
journée de 7h en
fonction du nombre de
personnes impliquées et
de la durée de
l'intervention.

Financement possible
Nous consulter⁽³⁾

Objectifs

A définir avec le commanditaire.

Prérequis

Un entretien gratuit d'analyse de la demande est nécessaire pour concevoir une proposition adaptée.

Programme

- À définir avec le client en fonction de la demande et de la thématique traitée. Un programme précis et détaillé sera établi et formalisé dans la convention proposée à l'organisation.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Accompagnement de projet et autres interventions de conseil dans les organisations

Durée à préciser en fonction de la demande.

Nombre de participants fixé en fonction des besoins

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:

De 650 à 950 euro / journée de 7h en fonction du nombre de personnes impliquées et de la durée de l'intervention.

Financement possible
Nous consulter⁽³⁾

Objectif

A définir avec le commanditaire.

Objectifs

Un entretien gratuit d'analyse de la demande est nécessaire pour concevoir une proposition adaptée.

Programme

- À définir avec le client en fonction de la demande et de la thématique traitée (variante des formations au catalogue, communication, management, ...). Un programme précis et détaillé sera établi et formalisé dans la convention proposée à l'organisation.

participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des

Bilan de Compétences

24 h dont au moins 14h d'entretien

Prestation individuelle

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾ :
1 400 euros TTC

Financement possible
(Compte Personnel de Formation, employeur, ...) Nous consulter.⁽³⁾

Objectifs

Les actions permettant de réaliser un bilan de compétences ont pour objet de « permettre à des travailleurs d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation » (art.L.900-2 du code du travail).

Objectifs à préciser lors de l'entretien de positionnement.

Prérequis

Un entretien de positionnement gratuit est nécessaire pour valider l'adéquation de la démarche à votre demande.

Programme

Relecture de parcours

- Repérage et analyse des aspirations, intérêts, motivations et valeurs relatives au travail
- Repérage et analyse des compétences (savoir-faire ; aptitudes et qualités personnelles nécessaires et développées...)
- Mise en avant d'un profil de personnalité – description et connaissance de soi (image, estime de soi...)

Exploration externe

- Vérification de l'adéquation des critères positionnés, des besoins et du potentiel de la personne, avec les réalités du marché du travail.
- Infirmer ou confirmation des pistes professionnelles évoquées

Conclusion

- Synthèse du bilan et mise en évidence d'un plan d'action
- Suivi à 6 mois

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Accompagnement VAE

**24 h dont au moins 14h
d'entretien**

Prestation individuelle

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:

I 600 euros TTC

**Financement possible
(Compte Personnel de
Formation, employeur,
...) Nous consulter.**⁽³⁾

Objectifs

Faire reconnaître les compétences acquises lors de ses expériences professionnelles et personnelles par l'obtention d'un diplôme dans son domaine.

Prérequis

Aucun

Un entretien de positionnement gratuit est nécessaire pour valider l'adéquation de la démarche à votre demande.

Programme

- Aide au positionnement sur un diplôme en fonction de l'analyse du parcours du candidat.
- Accompagnement à l'écriture du livret 2 (méthodologie, relecture, constitution des annexes, ...).
- Préparation au jury (entraînement).
- Entretien post-jury et bilan.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Coaching individuel

**Contrat établi pour 6 à
12 séances en fonction
de la demande.**

Prestation individuelle

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾ :
**80 euros TTC / séance
d'1h30**

**Financement possible
Nous consulter⁽³⁾**

Objectifs

A définir avec le client en fonction de la demande.

Prérequis

Un entretien de positionnement gratuit est nécessaire pour valider l'adéquation de la démarche à votre demande.

Programme

- À définir avec le client en fonction de la demande.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Supervision individuelle

Contrat établi pour 6 à 12 séances en fonction de la demande.

Prestation individuelle

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾ :
90 euros TTC / séance d'1h30

Financement possible
Nous consulter⁽³⁾

Objectifs

A définir avec le client en fonction de la demande.

Prérequis

Un entretien de positionnement gratuit est nécessaire pour valider l'adéquation de la démarche à votre demande.

Programme

- À définir avec le client en fonction de la demande.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Analyse des pratiques professionnelles

Contrat établi pour 6 à 12 séances en fonction de la demande.

3 à 6 participants

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾ :
300 euros TTC / séance
3h

Financement possible
Nous consulter⁽³⁾

Objectifs

A définir avec le client en fonction de la demande.

Prérequis

Un entretien de positionnement gratuit est nécessaire pour valider l'adéquation de la démarche à votre demande.

Programme

- À définir avec le client en fonction de la demande.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.

Accompagnement IFS et IFIO

Contrat établi pour 6 à 12 séances en fonction de la demande.

Prestation individuelle/ ou de 2 à 6 participants

Tarif ⁽¹⁾⁽²⁾:

En individuel : 60 euros TTC/ 50 minutes (90 euros TTC / 1h 30)

De 2 à 6 participants : 300 euros /3h.⁽³⁾

Objectifs

A définir avec le client en fonction de la demande.

Prérequis

Un entretien de positionnement gratuit est nécessaire pour valider l'adéquation de la démarche à votre demande.

Programme

- À définir avec le client en fonction de la demande.

Pédagogie

- Pédagogie active reposant sur les principes de la recherche-action qui favorisent l'implication des participants.
- Apports théoriques adaptés aux situations réelles de l'organisation.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire et une co-évaluation en fin de démarche permettent de mesurer la satisfaction et les acquis des participants comme du commanditaire. Un questionnaire à six mois sera également diffusé afin d'assurer un suivi de la démarche.



hfromont.fr

- (1) TVA non applicable, article 213-92 du CIBS
- (2) Les Tarifs n'incluent pas les frais de déplacement, d'hébergement et de repas éventuels.
- (3) L'ensemble des prestations incluent la préparation, la mise à disposition des supports pédagogiques ainsi qu'une évaluation en fin d'intervention et à six mois et le cas échéant une synthèse.