

Mieux se connaître, comprendre les autres, se dépasser

1ER SEMESTRE 2026

# Catalogue 3H Conseils Formation & Coaching

Organisme de formation certifié Qualiopi – Actions de formation



**3H CONSEILS**  
COACHING & FORMATION

## **3H Conseils :**

# **Votre partenaire en développement des compétences**

3H Conseils est un organisme de formation professionnelle certifié Qualiopi, spécialisé dans le développement des compétences et l'accompagnement des adultes en contexte professionnel.

Nous proposons des formations sur mesure et des coachings professionnels pour développer les compétences relationnelles, managériales et organisationnelles.

Nous intervenons auprès des entreprises, des financeurs et des prescripteurs pour proposer des formations humaines, pragmatiques, adaptées aux réalités du terrain et orientées vers la performance durable.

Notre approche andragogique combine expertise théorique, maîtrise du terrain et utilisation d'outils concrets, permettant à chacun de nos apprenants de progresser durablement dans son environnement professionnel.

### **Nos valeurs**

- Pragmatisme et ancrage dans les situations professionnelles réelles
- Accompagnement personnalisé et adapté aux publics adultes et à leurs besoins spécifiques
- Excellence pédagogique et transfert opérationnel des acquis
- Accessibilité et inclusion pour tous les apprenants



# Organisme certifié Qualiopi



## Actions de formation

Certification Qualiopi par l'organisme Qualianor pour nos actions de formation professionnelle continue



## Objectifs évaluable

Tous nos programmes respectent les critères d'évaluabilité et de traçabilité



## Accessibilité

Formations accessibles et adaptées aux besoins de tous les apprenants selon chaque situation (handicap, dys, etc.)

**Qualiopi**  
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée  
au titre des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION

## SOMMAIRE

# Notre offre de formation



## Communication interpersonnelle & relationnelle

12 formations pour maîtriser les interactions professionnelles



## Développement personnel

3 formations pour renforcer votre potentiel



## Organisation professionnelle

7 formations pour optimiser votre efficacité



## Management

4 formations pour diriger avec impact



## Communication écrite

4 formations pour perfectionner vos écrits



## Coaching professionnel

2 programmes d'accompagnement individualisé





# Conditions Financières

## Tarifs des formations sur mesure

*Exprimés hors taxes*

### Formation individuelle

**6 heures**

**1 195 €**

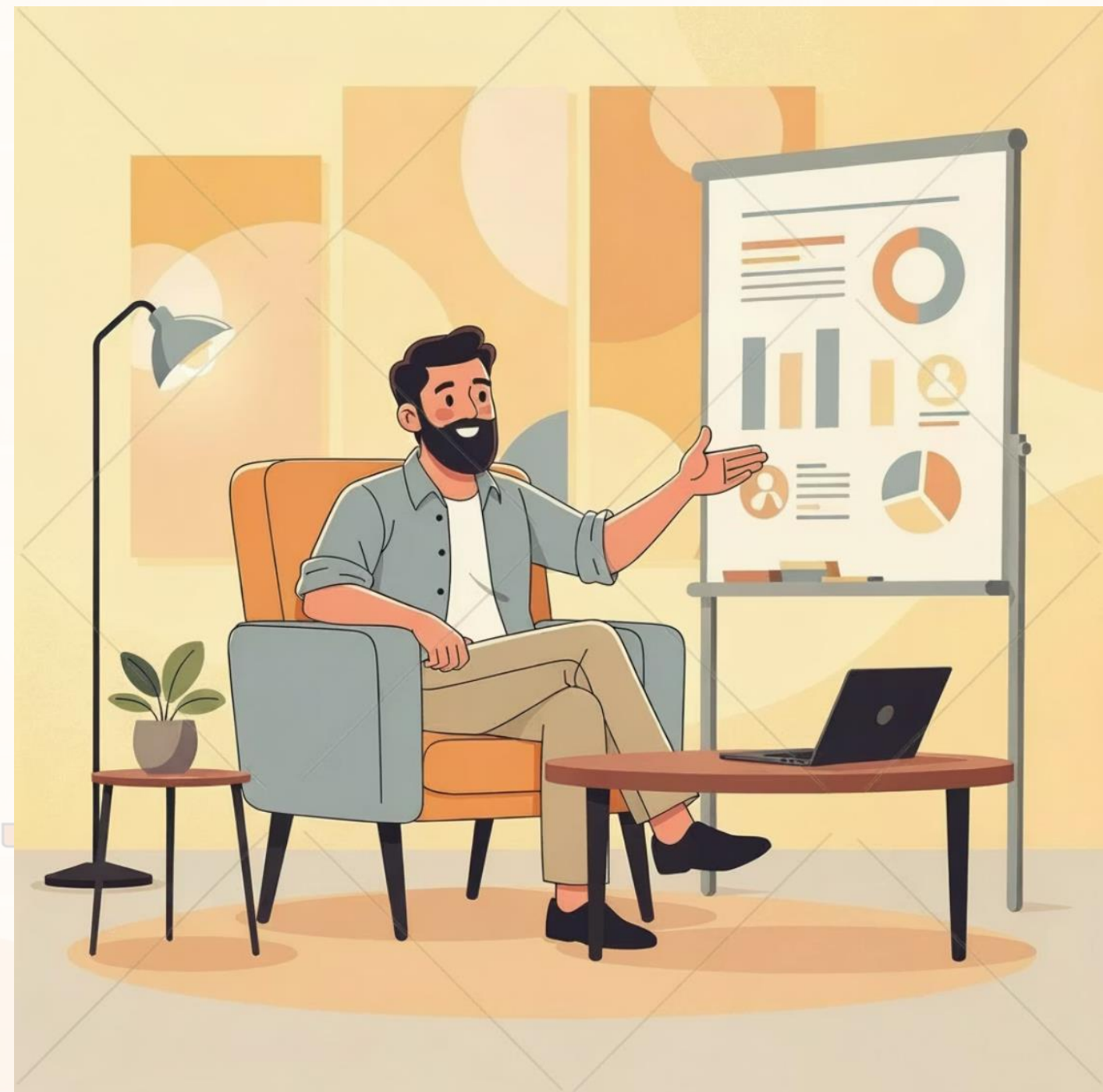
**12 heures**

**2 388 €**

### Formation intra-entreprise

- ❑ **Groupes de 5 à 10 personnes**  
**3 480 € la formation de 6 heures**

*Déplacement, hébergement et restauration inclus*



Nos tarifs reflètent notre engagement à offrir des formations de qualité supérieure, parfaitement adaptées à vos besoins spécifiques. Chaque formation est conçue en adéquation avec vos demandes pour garantir des résultats concrets et durables pour vos équipes. Chacune de nos formation peut être prise en charge par votre OPCO. Renseignez-vous auprès du vôtre !

# Cadre général des formations professionnelles continues

3H Conseils propose des actions de formation structurées selon un cadre rigoureux, transparent et conforme aux exigences Qualiopi. Chaque formation est pensée pour répondre précisément aux besoins identifiés, avec une flexibilité dans les modalités et une personnalisation complète du parcours.

## Formations sur mesure



- Actions de formation professionnelle continue
- Conçues exclusivement sur mesure
- Analyse préalable des besoins systématique

## Transparence & contractualisation



- Devis préalable
- Convention de formation
- Programme personnalisé si nécessaire

## Modalités



- Individuel ou collectif (5 à 10 pers. max)
- Présentiel ou distanciel
- Distanciel :
  - Individuel (séances d'1h)
  - Collectif (4h max par séance)

## Durées & organisation



- Volumes horaires indicatifs et adaptables
- Organisation modulable selon la demande
- Volumes préalables selon la demande

## Ajustement des conditions



Les conditions peuvent évoluer selon :

- Le niveau de personnalisation
- Les contraintes organisationnelles
- Les modalités (présentiel / distanciel)
- Les besoins liés à l'accessibilité ou toute situation de handicap

## Qualité



Conformité aux exigences du référentiel **Qualiopi**

▣ **Notre engagement** : Chaque formation est conçue dans une démarche qualité rigoureuse, garantissant une réponse adaptée à vos enjeux de développement des compétences.

# Communication interpersonnelle et relationnelle

Développez vos compétences relationnelles pour créer des interactions professionnelles efficaces et harmonieuses. Nos 12 formations couvrent l'ensemble des situations de communication, de la gestion de conflits à la maîtrise de l'art oratoire.

**12**

**Formations**

Un parcours complet  
pour tous les niveaux

**100%**

**Sans prérequis**

Accessibles  
à tous les professionnels





# Gestion de conflits

Durée : 12 heures

Apprenez à transformer les tensions en opportunités de dialogue constructif.

Cette formation vous permet d'identifier les sources des conflits professionnels et d'adopter une posture de médiation efficace.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources d'un conflit professionnel •
- Analyser les enjeux relationnels et organisationnels •
- Adopter une posture de médiation adaptée •
- Mettre en œuvre des techniques de désescalade •
- Construire une résolution durable du conflit •





# Communication assertive & prise de parole

**Durée : 12 heures**

## Communication assertive

### Objectifs :

- Différencier passivité, agressivité et assertivité •
- Formuler une demande claire et respectueuse •
- Poser des limites professionnelles sans culpabilité •
- Dire non de manière argumentée •
- Ajuster son assertivité au contexte •

**Durée : 12 heures**

## Communiquer avec impact

### Objectifs :

- Structurer un message objectif tout autant qu'argumenté •
- Adapter son discours à son environnement et au contexte •
- Renforcer la clarté du message •
- Influencer via des leviers éthiques •
- Évaluer l'efficacité et la pertinence de sa communication •

**Durée : 12 heures**

## Oser prendre la parole en public

### Objectifs :

- Gérer le trac et le stress •
- Structurer son intervention orale •
- Adopter une posture corporelle assurée et confortable •
- Utiliser la voix avec impact •
- S'exprimer devant un groupe avec aisance, apprécier l'instant et désirer recommencer •

# Maîtriser son propos

## Rhétorique : maîtriser l'art oratoire

### Objectifs :

- Identifier les principes de la rhétorique
- Construire un discours persuasif
- Mobiliser figures de style et procédés oratoires
- Renforcer sa crédibilité à l'oral
- Adapter son discours au contexte



**Durée : 12 heures**

## Devenir convaincant

### Objectifs :

- Clarifier son intention de communication
- Structurer un raisonnement logique
- Anticiper objections et résistances
- Mobiliser arguments rationnels et émotionnels
- Mesurer l'adhésion de l'interlocuteur



**Durée : 12 heures**

# Captiver & comprendre

## Captivez votre auditoire !

### Objectifs :

- Capter l'attention dès l'ouverture
- Maintenir l'engagement dans la durée
- Utiliser storytelling et exemples concrets
- Maîtriser le rythme du discours
- Rendre son message mémorable

**Durée : 12 heures**

## Comprendre la communication non-verbale

### Objectifs :

- Identifier les signaux non verbaux
- Analyser la cohérence verbal/non verbal
- Adapter sa posture corporelle
- Lire les signaux faibles relationnels
- Ajuster sa communication en temps réel

**Durée : 12 heures**



# Approches relationnelles avancées

## L'analyse transactionnelle au service de sa communication

**Objectifs :** Identifier les États du Moi • Analyser les transactions relationnelles • Repérer les jeux psychologiques • Favoriser des échanges adultes-adultes • Améliorer la qualité des relations •

## Comprendre la dominance pour communiquer plus sainement

**Objectifs :** Identifier les profils de dominance • Adapter sa communication aux profils rencontrés • Prévenir les tensions relationnelles • Ajuster sa posture professionnelle • Développer des relations équilibrées •

## Sortir des relations professionnelles toxiques

**Objectifs :** Repérer les comportements toxiques • Analyser les mécanismes d'emprise • Poser des limites protectrices • Mettre en place une stratégie de distanciation • Restaurer une posture saine •

## Communication non-violente : changer de cap

**Objectifs :** Identifier faits, émotions et besoins • Formuler une demande non violente • Installer des échanges respectueux • Désamorcer les tensions et jugements • Développer une écoute empathique •

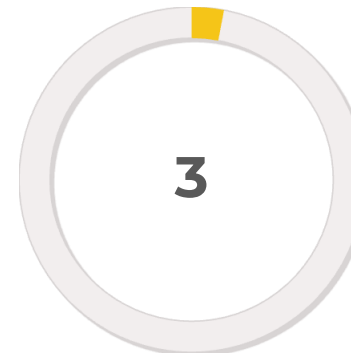
**Durée pour chaque formation : 12 heures**



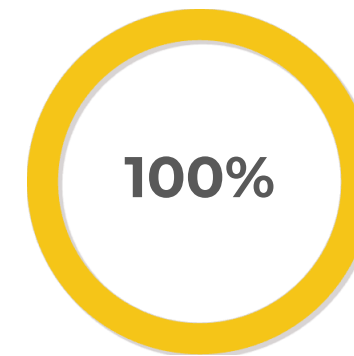
# Développement personnel



Renforcez votre potentiel intérieur pour exceller professionnellement. Nos trois formations en développement personnel vous permettent de maîtriser vos émotions, développer votre confiance et transformer le stress en force. Chaque formation dure 12 heures.



Formations ciblées



Sans prérequis

## Intelligence émotionnelle : devenir maître de ses émotions

**Objectifs :** Identifier ses émotions professionnelles • Comprendre leur impact comportemental • Réguler ses réactions émotionnelles • Utiliser les émotions comme ressources • Développer une stabilité réelle

## Renforcer l'estime personnelle, développer la confiance en soi

**Objectifs :** Identifier ses forces personnelles • Déconstruire les croyances limitantes • Renforcer l'image de soi professionnelle • Développer l'auto-affirmation • Installer une confiance durable

## Faire du stress une force

**Objectifs :** Identifier ses sources de stress • Comprendre la biologie du stress • Mettre en place différentes régulations stratégiques • Faire du stress un levier de performance • Prévenir l'épuisement professionnel

# Organisation professionnelle

Optimisez votre efficacité et gagnez en sérénité grâce à nos 7 formations sans prérequis, dédiées à l'organisation professionnelle. De la concentration à la délégation, maîtrisez les méthodes et outils pour exceller dans un environnement contraint.



## Une meilleure concentration au service de l'efficacité

**Objectifs :** Identifier les sources de distraction • Mettre en place des routines de concentration • Optimiser son attention • Adapter son environnement de travail • Améliorer sa performance cognitive

**Durée : 6 heures**



## Mieux s'organiser grâce à une méthodologie simple

**Objectifs :** Analyser son organisation actuelle • Structurer une méthode de travail • Utiliser des outils adaptés • Planifier efficacement ses tâches • Ajuster son organisation

**Durée : 6 heures**



## Savoir prioriser l'urgent et l'important

**Objectifs :** Identifier les priorités réelles • Utiliser des outils de priorisation • Arbitrer sous contrainte • Réduire la surcharge mentale • Gagner en clarté décisionnelle

**Durée : 6 heures**

# Délégation, rigueur & objectifs

## Apprendre à déléguer

**Durée : 6 heures**

**Objectifs :** Identifier les tâches déléguables • Choisir le bon niveau de délégation • Formuler des consignes claires • Assurer un suivi efficace • Libérer du temps à valeur ajoutée

## Réaliser ses objectifs

**Durée : 6 heures**

**Objectifs :** Définir des objectifs mesurables • Construire un plan d'action • Anticiper obstacles et leviers • Suivre l'avancement • Ajuster sa stratégie

## Rigueur professionnelle et posture proactive

**Durée : 6 heures**

**Objectifs :** Identifier les contraintes économiques • Adopter une posture proactive • Structurer son travail avec rigueur • Optimiser ses ressources • Renforcer sa fiabilité

## Gagner du temps grâce à la dactylographie

**Durée : 12 heures**

**Objectifs :** Identifier ses freins à la frappe clavier • Apprendre les bases de la dactylographie • Augmenter vitesse et précision • Réduire la fatigue cognitive • Optimiser la production écrite

# Management

Développez votre leadership et dirigez vos équipes avec efficacité. Nos 4 formations en management sont sans prérequis et vous permettent de passer d'un management trop tendre ou autoritaire à un leadership inspirant, tout en maîtrisant les fondamentaux de la conduite d'équipe.



**Durée : 12 heures**

## Devenir un vrai leader

**Objectifs :** Identifier les fondamentaux du leadership • Développer une posture inspirante • Fédérer autour d'une vision • Adapter son style de leadership • Renforcer l'engagement des équipes



**Durée : 12 heures**

## Diriger une équipe efficacement

**Objectifs :** Clarifier rôles et responsabilités • Communiquer des objectifs clairs • Mobiliser les collaborateurs • Gérer les situations complexes • Piloter la performance collective



**Durée : 6 heures**

## Différencier autorité et autoritarisme

**Objectifs :** Comprendre les mécanismes de l'autorité • Identifier les dérives autoritaires • Poser un cadre clair • Renforcer sa légitimité managériale • Installer une autorité constructive



## Conduite de réunion : bien préparer et conduire une réunion

**Durée : 12 heures**

**Objectifs :** Définir objectifs et ordre du jour • Animer une réunion efficace • Gérer le temps et les échanges • Favoriser la participation active • Formaliser décisions et actions



# Communication écrite

Perfectionnez vos écrits professionnels et gagnez en crédibilité. Nos 4 formations en communication écrite sans prérequis vous permettent de maîtriser l'orthographe, développer des arguments percutants et améliorer votre style rédactionnel.



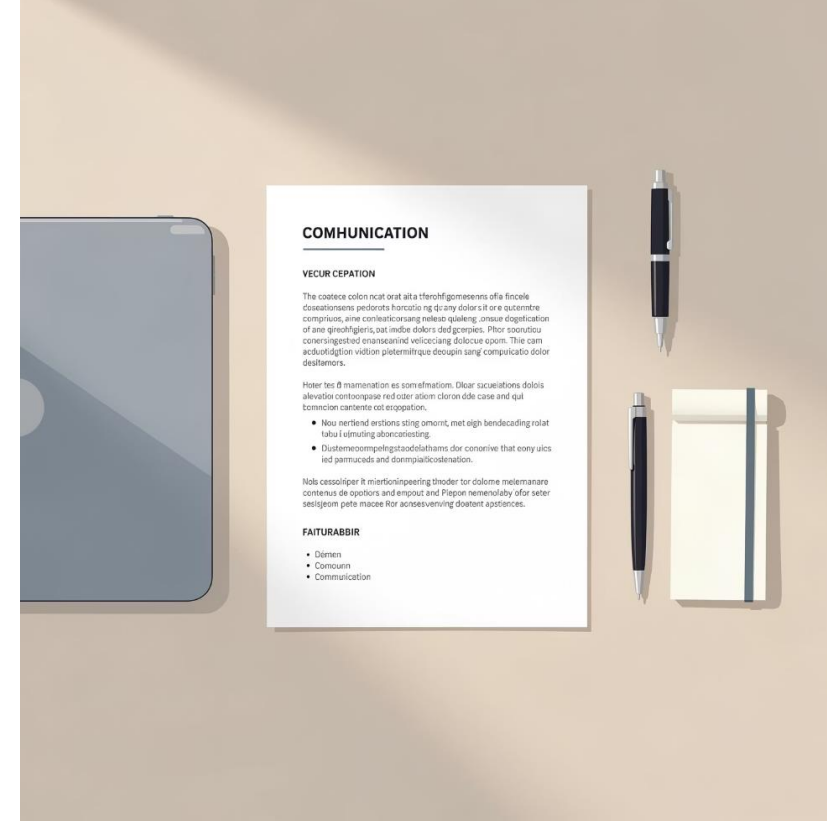
## Se préparer à la Certification Voltaire Durée : 12 heures

**Objectifs :** Évaluer son niveau initial • Identifier les règles fondamentales • Mettre en place un entraînement ciblé • Corriger les erreurs récurrentes • Optimiser son score •



## Améliorer son orthographe Durée : 12 heures

**Objectifs :** Identifier ses lacunes orthographiques • Consolider les règles essentielles • Automatiser les bons réflexes • Réduire les erreurs écrites • Renforcer son image professionnelle •



Durée : 12 heures

## Apprendre à développer des arguments

**Objectifs :** Structurer un raisonnement logique • Construire des arguments pertinents • Illustrer ses propos par des faits • Anticiper les contre-arguments • Défendre ses idées avec clarté •

Durée : 12 heures

## Améliorer son style rédactionnel

**Objectifs :** Clarifier ses idées avant rédaction • Structurer un écrit professionnel • Améliorer fluidité et lisibilité • Adapter son style au destinataire • Produire des écrits efficaces •

# Coaching professionnel

Pour amorcer un changement durable ou mieux se connaître, rien de mieux qu'un coaching. Nous vous proposons deux formules.

Pandora, une approche type coaching en 7 heures renouvelables, et Omega, un coaching global sur 14 heures renouvelables.

## Pandora

**Angles d'approche :** Découverte de soi • Travail d'estime de soi • Mise en avant des fonctionnements limitants • Éclairage sur les blocages • Déverrouillage des freins psychologiques •

**Tarif : 1393 euros HT**

## Formule Omega

**Angles d'approche :** Meilleure connaissance de soi • État des lieux de la situation actuelle • Définition et validation d'un objectif • Mise en avant des fonctionnements limitants • Éclairage sur les blocages • Libération du potentiel • Accompagnement jusqu'à réalisation de l'objectif •

**Tarif : 2636 euros HT**



# Conditions Générales des Formations

## Andragogie

### Méthodes andragogiques

- Technique interrogative, inversée ou maïeutique
- Questions amenant à la compréhension des concepts
- Échanges d'expériences au cœur de la formation

### Outils andragogiques

- Bilan personnalisé des besoins individuels
- Google Classroom, IA et visioconférence
- Accompagnement individualisé possible

## Moyens & Conditions

### Moyens techniques

- Supports de formation fournis à l'issue
- Évolution permanente des outils

### Accueil sur site

- Salle, vidéoprojecteur, support de projection
- Lieux de restauration et sanitaires

## Handicap & Accessibilité

- Questionnaire d'aménagements possibles
- Réseau de partenaires identifiés
- Référent handicap disponible

### Prérequis

Pas de prérequis pour les apprenants. Vérification préalable par email des prérequis techniques pour entreprises (formation sur site) et formations à distance.

## Référent Formation & Handicap

### Hugues HIPPLER

- Formateur, consultant, préparateur mental
- Coach professionnel
- Spécialisé en communication relationnelle et gestion des émotions
- **15 ans ans d'expérience** avec différents publics
- Ex-journaliste, auteur de 13 ouvrages

## Évaluation

Questionnaire en ligne début et fin de formation pour :

- Établir un état des lieux
- Évaluer la progression apportée
- Envisager des axes de perfectionnement

100%

Satisfaction

Des répondants satisfaits depuis 2023

0%

Abandon

Taux d'abandon des formations