BREAKXIT · PROGRAMME DE FORMATION

CAP VIA

Développer sa posture entrepreneuriale et passer à l'action

CAP pour avancer. VIA pour décider.

15 heures

10 modules

3 visios de groupe

Agence de communication et organisme de formation

breakxit.com

Tarif : 990 € HT

Une formation concrète pour votre quotidien

Public

Entrepreneurs, indépendants, artisans et dirigeants de TPE. Projets en création suffisamment définis pour réaliser les exercices.

Durée

15 h annoncées : 12 h d'outils et d'exercices, 3 h de mise en application. À votre rythme.

Modalités

E-learning, à votre rythme.
3 visios de groupe programmées sur 3 vendredis : lancement, mi-parcours, bilan.

Prérequis et matériel

Une activité ou un projet concret. Savoir utiliser Internet, ouvrir un document et rejoindre une visio. Un ordinateur connecté, un microphone et une caméra. Aucun prérequis en gestion ou en développement personnel.

CAP, le chemin. VIA, la manière d’avancer.



CAP · le chemin
Construire votre posture face à votre projet réel.

Ancrer les apprentissages dans des habitudes concrètes.

Progresser en mesurant vos résultats.

VIA · à chaque étape
Vision : où vais-je et qu’est-ce qui me guide ?

Intelligence : que dois-je comprendre ou remettre en question ?

Action : que vais-je décider concrètement ?

À l'issue de la formation, vous saurez…

01 Définir trois critères de réussite et hiérarchiser trois priorités.

02 Identifier deux habitudes de décision et décrire leurs effets professionnels.

03 Distinguer les faits des suppositions et sélectionner les informations utiles à une décision.

04 Analyser une décision et proposer une alternative après avoir repéré un biais possible.

05 Choisir une action prioritaire à partir de critères et planifier sa réalisation.

06 Construire une routine et prévoir un ajustement en cas d'obstacle.

07 Analyser une décision tarifaire à partir de données et de ses représentations de l'argent.

08 Classer ses tâches et rédiger une consigne de délégation vérifiable.

09 Construire une organisation compatible avec ses contraintes et préparer une discussion sur les limites.

10 Élaborer un plan à 90 jours et sélectionner des indicateurs de progression.

10 modules, de votre vision à vos indicateurs

01 Trouver son CAP
1 h 30

02 Observer sa posture
1 h 30

03 Développer son intelligence de l'environnement
1 h 30

04 Déjouer ses biais
1 h 30

05 Décider et passer à l'action
1 h 30

06 Ancrer
1 h 30

07 Argent et posture du dirigeant
1 h 30

08 De « je fais » à « je dirige »
1 h 30

09 Entreprendre dans une vie réelle
1 h 30

10 Progresser
1 h 30

MODULE 01 · 1 H 30

Trouver son CAP



Objectif pédagogique

Définir trois critères de réussite et hiérarchiser trois priorités.

Bloom : Créer / Évaluer

Contenus

Définition personnelle de la réussite ; valeurs et contraintes ; différence entre objectif et aspiration ; priorités..

Exercice et production

Écrivez ce que vous voulez développer, préserver et arrêter. Choisissez trois priorités. Pour chacune, formulez un résultat observable.

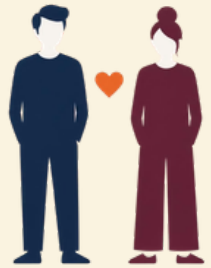
Support : Boussole CAP : une page de direction et de priorités.

Évaluation

Les trois priorités sont classées, explicites et reliées à la situation réelle.

MODULE 02 · 1 H 30

Observer sa posture



Objectif pédagogique

Identifier deux habitudes de décision et décrire leurs effets professionnels.

Bloom : Analyser

Contenus

Situation déclenchante ; pensée ; réaction ; comportement ; conséquence ; zone de responsabilité..

Exercice et production

Décrivez deux situations récentes. Séparez les faits, vos pensées et vos actions. Repérez un comportement à modifier.

Support :Journal de posture et grille faits / interprétations.

Évaluation

Les observations reposent sur des exemples précis, sans jugement global sur soi.

MODULE 03 · 1 H 15

Développer son intelligence de l’environnement

Objectif pédagogique

Distinguer les faits des suppositions et sélectionner les informations utiles à une décision.

Bloom : Analyser / Évaluer

Contenus

Besoins clients ; ressources ; contraintes ; sources d’information ; signaux et incertitudes..

Exercice et production

Choisissez une décision. Listez ce que vous savez, ce que vous supposez et ce que vous devez vérifier. Identifiez deux sources utiles.

Support : Carte de l’environnement et liste des vérifications.

Évaluation

Les informations sont sourcées ou signalées comme incertaines ; une vérification est prévue.

MODULE 04 · 1 H 30

Déjouer ses biais



Objectif pédagogique

Analyser une décision et proposer une alternative après avoir repéré un biais possible.

Bloom : Analyser / Évaluer

Contenus

Biais de confirmation ; comparaison ; coûts déjà engagés ; généralisation ; recherche de contre-exemples..

Exercice et production

Reprenez une décision récente. Cherchez une information qui contredit votre première conclusion. Comparez deux options.

Support : Grille de recul sur les biais.

Évaluation

Un biais possible est argumenté ; l'alternative tient compte des faits et des contraintes.

MODULE 05 · 1 H 30

Décider et passer à l’action

Objectif pédagogique

Choisir une action prioritaire à partir de critères et planifier sa réalisation.

Bloom : Évaluer / Appliquer

Contenus

Impact ; effort ; urgence ; risque ; prochaine étape ; délai et moyens..

Exercice et production

Comparez trois actions avec les mêmes critères. Choisissez la première et précisez quand, comment et avec quels moyens la réaliser.

Support : Matrice de décision et fiche de prochaine action.

Évaluation

Le choix est justifié ; l’action est précise, réalisable et datée.

MODULE 06 · 1 H 15

Ancrer

Objectif pédagogique

Construire une routine et prévoir un ajustement en cas d'obstacle.

Bloom : Créer / Appliquer

Contenus

Déclencheur ; comportement ; fréquence ; environnement ; suivi ; reprise après interruption..

Exercice et production

Associez une action à un moment repérable. Choisissez une fréquence réaliste et une version minimale pour les journées chargées.

Support : Fiche routine et tableau de suivi.

Évaluation

La routine précise un déclencheur, une fréquence, une durée et une solution de reprise.

MODULE 07 · 1 H 30

Argent et posture du dirigeant



Objectif pédagogique

Analyser une décision tarifaire à partir de données et de ses représentations de l'argent.

Bloom : Analyser / Évaluer

Contenus

Prix et valeur ; chiffre d'affaires et marge ; temps mobilisé ; coûts ; croyances et décisions..

Exercice et production

À partir d'une offre réelle ou simulée, estimez le temps et les coûts directs. Examinez une décision de prix et justifiez un ajustement éventuel.

Support : Fiche argent : données, représentations et décision.

Évaluation

Le raisonnement distingue les données disponibles et les perceptions ; les limites de l'estimation sont indiquées.

De « je fais » à « je dirige »

Objectif pédagogique

Classer ses tâches et rédiger une consigne de délégation vérifiable.

Bloom : Analyser / Créer

Contenus

Rôle du dirigeant ; valeur des tâches ; délégation ; résultat attendu ; ressources ; contrôle..

Exercice et production

Classez vos tâches : garder, simplifier, déléguer ou arrêter. Rédigez une consigne pour une tâche délégable, réelle ou simulée.

Support : Matrice des tâches et fiche de délégation.

Évaluation

La consigne comporte un résultat attendu, un délai, les moyens et un point de contrôle.

MODULE 09 · 1 H 15

Entreprendre dans une vie réelle

Objectif pédagogique

Construire une organisation compatible avec ses contraintes et préparer une discussion sur les limites.

Bloom : Créer / Appliquer

Contenus

Temps professionnel et personnel ; disponibilité ; engagements ; communication ; limites ; imprévus..

Exercice et production

Dessinez une semaine réaliste. Repérez deux tensions et proposez des ajustements. Préparez une discussion avec une personne concernée, si nécessaire.

Support : Carte des équilibres et semaine réaliste.

Évaluation

Le planning intègre les contraintes et des marges ; les demandes sont formulées de manière concrète et respectueuse.

MODULE 10 · 1 H 30

Progresser

Objectif pédagogique

Élaborer un plan à 90 jours et sélectionner des indicateurs de progression.

Bloom : Créer / Évaluer

Contenus

Objectifs ; actions ; jalons ; moyens ; indicateurs ; bilan et ajustement..

Exercice et production

Reprenez votre boussole. Définissez jusqu'à trois objectifs, leurs actions et leurs échéances. Choisissez un indicateur par objectif et une date de bilan.

Support : Plan CAP VIA à 90 jours.

Évaluation

Leplanrelieobjectifs, actions, dates, moyens et indicateurs ; une méthode d'ajustement est prévue.

Un parcours autonome, avec des temps d’échange

Lancement

Cadrer les attentes, choisir la situation de référence et préparer le premier CAP.

Mi-parcours

Analyser les difficultés, partager les avancées et ajuster les prochaines décisions.

Bilan

Présenter le cas pratique, recevoir un retour et finaliser le plan à 90 jours.

Évaluer ce que vous savez mettre en pratique

Auto-positionnement initial, exercices appliqués et étude de cas finale. Le plan présente des priorités, des actions datées, des moyens, des indicateurs et une date de bilan. Retours proposés : acquis, à consolider ou non démontré. Les modalités de validation sont à confirmer.



11 outils à réutiliser dans votre activité

01 Boussole CAP

02 Journal de posture

03 Grille faits / interprétations / vérifications

04 Carte de l'environnement

05 Grille de recul sur les biais

06 Matrice de décision et prochaine action

07 Fiche routine et suivi

08 Fiche argent :données et décision

09 Matrice des tâches

10 Fiche de délégation

11 Plan à 90 jours et organisation de la semaine

PLACE DANS VOTRE PARCOURS

À suivre seul ou avant votre communication

CAP VIA en autonomie

Travailler sur votre posture, vos décisions, vos habitudes et vos priorités. Préparer un plan à 90 jours appliqué à votre entreprise.

Avant Révèle ta Marque ou Métamorphose

Clarifier votre direction et votre organisation pour préparer la mise en pratique du parcours de marque ou de communication. CAP VIA ne constitue pas un prérequis obligatoire annoncé.

Périmètre : pratiques entrepreneuriales observables. La formation ne propose ni diagnostic psychologique ni thérapie. Les besoins d'accessibilité sont à étudier en amont.