RAPPORT DE FORMATION

Thème : Développement personnel et professionnel
Période de la formation : Du 19 au 22 Août 2026
Lieu : CAFAB
Durée : 4 Jours
Formateur : Charles HIOUGAN
Nombre de participants : 16
Structure organisatrice : CAFAB/CAPTOGO
Rédigé par : GAZARI Latifou

Introduction

Dans un contexte professionnel marqué par une forte exigence de performance, de collaboration et d'adaptation, le développement personnel constitue un levier essentiel pour le développement d'une structure. C'est dans cette optique que CAFAB a jugé nécessaire d'intégré cette formation dans la liste des modules à développer. Ainsi donc, pour ce mois d'Août la formation a porté sur le développement personnel ; cinq modules ont été développés à savoir: la connaissance de soi, l'estime de soi, la maîtrise de soi, la gestion du temps et la gestion des conflits.

Le présent rapport rend compte du déroulement de cette formation.

Objectif général

Renforcer les compétences personnelles et relationnelles des participants afin d'améliorer leur efficacité individuelle et leur contribution au sein de leur ferme.

Objectifs spécifiques

À l'issue de la formation, les participants devraient être capables de :

- Mieux se connaître, identifier leurs valeurs, leurs forces et leurs axes d'amélioration ;
- Renforcer leur estime de soi et leur confiance en leurs capacités ;
- Développer des mécanismes de maîtrise de soi face au stress et aux situations difficiles ;
- Organiser et gérer leur temps de manière plus efficace ;
- Prévenir et gérer les conflits de manière constructive.

Module 1 : La connaissance de soi

Ce module a permis aux participants de mieux comprendre qui ils sont : leurs valeurs, leurs croyances, leurs émotions, leurs forces et leurs limites.

Module 2 : L'estime de soi

Ce module a exploré la manière dont les participants perçoivent leur propre valeur et comment cette perception influence leurs comportements et leurs performances.

Module 3 : La maîtrise de soi

Ce module a été consacré à la gestion des émotions et des réactions face aux situations de stress ou de tension.

Module 4 : La gestion du temps

Ce module a permis aux participants d'analyser leurs pratiques actuelles de gestion du temps et de découvrir des outils pour améliorer leur efficacité.

Module 5 : La gestion des conflits

Ce dernier module a traité des mécanismes de survenue des conflits et des approches pour les gérer de manière constructive.

Conclusion

Cette formation en développement personnel a permis d'outiller les participants sur cinq dimensions essentielles à leur épanouissement personnel et professionnel. Au-delà des connaissances théoriques transmises, elle a surtout suscité une réflexion individuelle sur les comportements, les émotions et les relations interpersonnelles. La pérennisation des acquis dépendra désormais de l'application des connaissances reçues au cours de cette formation par les participants.

Fait à Sokodé, le 08/09/2026

GAZARI Latifou



Formation théorique



Réalisation d’un exercice de groupe



Intervention du Directeur Exécutif