

CATALOGUE DE FORMATION

2026 / 2027



EcoachYou
Formation

Révélez vos forces, devenez acteur de votre avenir.

www.ecoachyou.fr

SOMMAIRE

FORMATION 1

Mieux se connaître, travailler estime et confiance en soi pour être acteur de son insertion.

5 jours

FORMATION 2

Mieux se connaître, travailler estime et confiance en soi pour être acteur de son insertion.

Action de formation de renforcement

2 jours

FORMATION 1

MIEUX SE CONNAITRE, TRAVAILLER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI POUR ETRE ACTEUR DE SON INSERTION

2022 : 2 groupes de formation : 20 personnes formées

2023 : 4 groupes de formation : 33 personnes formées

2024 : 4 groupes de formation : 35 personnes formées

2025 : 6 groupes de formation : 55 personnes formées

INDICATEURS QUALITES 2025 :

Taux de recommandation : 88% (notes entre 8 et 10 sur échelle de 1 à 10)

Taux de présence : 96%.

PUBLIC :

Entre 6 et 12 participants en situation de transition professionnelle, ayant besoin de développer la confiance en soi, pour se repositionner vers l'emploi.

PRE-REQUIS :

Pas de prérequis

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre l'importance de mettre en corrélation leur projet professionnel avec leurs appétences profondes. Ainsi être acteur de son devenir.
- Présenter à un employeur en quelques minutes qui ils sont, à savoir leurs valeurs, leurs besoins, et leurs qualités.

PROFIL STAGIAIRE :

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de développer l'estime et la confiance en eux, et s'initier à la communication interpersonnelle. Elle est orientée pour un public de personnes en recherche d'emploi.

PROFIL FORMATEUR :

Cette formation Management est animée par un consultant, coach, formateur expert en savoir être (soft skills)

FORMATION 1

SOUS OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

La fin des différentes séquences, les apprenants seront capables de :

- Se connaître (valeurs, besoins, talents)
- Savoir gérer la procrastination
- Savoir gérer son stress
- Savoir communiquer de façon authentique et exprimer ses besoins

MODALITES PRATIQUES :

5 jours en présentiel (ou en distanciel)

VALIDATION :

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Au démarrage de la formation, un test d'auto-positionnement est réalisé
- Durant la formation
 - o Mise en situations / Exercices / Reformulation
 - o Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
 - o A la fin de chaque journée, une synthèse effectuée par les participants
 - o Réalisation d'un quizz sur la communication authentique
- A l'issue de la formation
 - o Auto-évaluation du stagiaire sur ses progrès, et évaluation par le formateur le dernier jour sur la présentation de Soi (ou pitch) à partir d'un modèle de questionnaire de recrutement (partie soft skills)
 - o Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
 - o Nous conseillons que cette formation soit complétée plusieurs mois après par une formation de renforcement (formation 2 au catalogue) pour les personnes qui sont toujours en recherche d'emploi.

STRATEGIE :

- Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur.
- Une pédagogie pédocentree où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et commence à les tester lors de la formation.
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage (nous avons l'habitude de créer des tablées de 3-4 stagiaires pour favoriser les échanges et l'émergence de la culture commune)

FORMATION 1

FACTEURS CLES DE SUCCES DE LA FORMATION :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de votre thématique et connaisseur de votre structure
- Pédagogie « pédocentrée » (interrogative et active), centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques)

PROGRAMME DE FORMATION

Vision macro

Jour 1 & 2

COMPETENCE 1 :

Mieux se connaître :

- Temps 1 : Comprendre ses modes de fonctionnement.
- Temps 2 : Apprendre à s'accepter.
- Temps 3 : Apprendre et s'exercer à prendre du recul sur les émotions

Outil :

Les drivers de Taïbi Kahler

COMPETENCE 2 :

Gérer son stress.

- Temps 1 : Comprendre le stress.
- Temps 2 : Gestion du stress et gestion du temps
- Temps 3 : Les 12 commandements de la gestion de stress

Outil :

Application pratique tout au long de la formation :

- Initiation à la relaxation.
- Boîte à outils/ procrastination.

COMPETENCE 3 :

Identifier les points clefs de sa personnalité :

- Temps 1 : Valeurs, besoins, qualités.
- Temps 2 : Apprendre et s'exercer à les présenter (notamment pour un entretien)
- Temps 3 : Etablir un plan d'action

Outil ludique :

- Arbre de la « Co-Naissance » pour mémoriser les points clefs de ma personnalité et faire le lien avec l'entretien d'embauche.
- Frises de dessin pour explorer les sujets.
- Pyramide de Maslow

FORMATION 1

Jour 3 & 4

COMPETENCE 4 :

(re) penser sa stratégie de vie et appliquer la méthode du « petit pas »

- Temps 1 : Comprendre le changement
- Temps 2 : Activer les ressources associées pour un mieux-être.
- Temps 3 : Construire son scénario de changement.

Outil :

Les domaines de vie de Hudson et la technique du « petit pas »

Compétence 5 :

Initiation à la communication interpersonnelle

- Temps 1 : Apprendre la méthode pour communiquer de façon authentique (se faire respecter et prendre soin de soi)
- Temps 2 : Affûter sa communication interpersonnelle.
- Temps 3 : Les parasites à une bonne communication.

Boîte à outils pour communiquer avec efficacité et mieux être.

COMPETENCE 6 :

Initiation au travail en équipe grâce à l'approche par les intelligences multiples

- Temps 1 : comprendre l'importance de s'ouvrir aux autres et oser s'appuyer sur un collectif.
- Temps 2 : synthèse des apprentissages et plan d'action individuel

Outil :

Howard Gardner. Jeu en équipes.

Outil d'évaluation

Jour 5

EVALUATION :

- Ancrer les apprentissages des 4 jours précédents.
- Temps 1 : point sur les projets professionnels et besoins de chacun.
- Temps 2 : s'exercer à la recherche d'emploi
- Temps 3 : s'exercer à la préparation d'entretien
- Temps 4 : réviser par le jeu (frise collective récapitulative des acquis de la formation)

FORMATION 1

TARIFS :

3500 Euros pour l'ensemble du parcours HT (pas de TVA) et hors frais par participant (déplacement, repas)
Lieu = à convenir avec le client

CONTACT :

Téléphone : 06 12 29 51 96 •
Courriel : psenon@ecoachyou.fr •
Site internet : www.Ecoachyou.fr

HORAIRES / JOURS D'OUVERTURE : de 10h à 19h00 du lundi au vendredi

DELAI D'ACCES :

« Nous nous engageons à vous apporter une réponse sous 48 heures, et ainsi vous permettre un accès à la formation conformément à vos objectifs et vos contraintes. Les inscriptions sont possibles 48 heures avant le démarrage de la formation. »

Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande »

ACCESSIBILITE / HANDICAP :

Nos formations sont a priori ouvertes à tous.

Cependant en cas de doute, **nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations d'handicap qui pourraient se présenter.**

Ainsi, nous pourrions prendre toutes les mesures nécessaires pour vous dispenser la formation dans les meilleures conditions.

A noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux "Accessibles PMR".

Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

REFERENT HANDICAP :

Madame Pascale Senon.

Courriel : psenon@ecoachyou.fr

Téléphone : 06.12.29.51.96

FORMATION 2

MIEUX SE CONNAITRE, TRAVAILLER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI POUR ETRE ACTEUR DE SON INSERTION

6

ACTION DE RENFORCEMENT

INDICATEURS QUALITES 2026 :

Nombre de sessions animées en 2026 : 1

Nombre de personnes accompagnées : 11

Taux de recommandation :

Taux d'engagement

PUBLIC :

Entre 8 et 12 participants en situation d'insertion professionnelle, ou en transition professionnelle, ayant besoin de retrouver de la confiance et être acteur dans sa vie professionnelle.

PRE-REQUIS :

Avoir suivi la formation initiale

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Actualiser leur projet professionnel, et établir un plan d'action en lien avec leur projet.
- Présenter à un employeur en quelques minutes qui ils sont, à savoir leurs valeurs, leurs besoins, et leurs qualités.

SOUS OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A la fin des différentes séquences, les apprenants seront capables de :

- S'organiser pour effectuer des recherches d'emploi
- S'organiser pour effectuer des recherches en immersion
- S'entraîner pour passer un entretien de formation, ou de recrutement, ou projet.

FORMATION 2

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1

COMPETENCE 1 :

Actualiser son projet professionnel.

Point sur la motivation en lien avec le projet. Point sur les avancées, et sur les axes d'amélioration

Outil :

- Partage en sous-groupe
- Mise en commun (tous coach)
- Apport de pédagogie.

Chaque projet est considéré comme un cas pratique sur lequel les bénéficiaires travaillent et apportent idées, et soutien.

REVISITER SA RELATION AU STRESS ET PRIORISER SES ACTIONS.

Revisiter la boîte à outils anti-stress.

Prévenir le stress par l'organisation, la mise en mouvement, et la priorisation des choix.

Outil :

- Atelier post It.
- Synthèse de la première journée.
- Tour de table.

JOUR 2

COMPETENCE 2 :

S'organiser pour faire des recherches et se préparer en prévision d'un entretien.

Révision des apprentissages et expériences :

- L'organisation de recherche d'emploi.
- L'importance des immersions.
- Les points clés de la préparation à un entretien

Outils :

Atelier en sous-groupe et mise en commun des échanges et propositions.

Apport de pédagogie :

Quizz d'évaluation collectif

FORMATION 2

AFFINER SA PRESENTATION DANS LE CADRE D'UN ENTRETIEN (EMBAUCHE, PROJET, FORMATION)

Objectif :

- Allier efficacité et authenticité dans la présentation.
- Réviser le pitch
- L'adapter selon les offres d'emploi.

Outils :

Présentation des pitch. Evaluation collective.
Grille d'entretien type recrutement

ANCERER LES APPRENTISSAGES.

Outils :

- Fresque des séquences essentielles vues en formation initiale.
- Synthèse de la formation de suivi.
- Tour de table.
- Evaluations.

EVALUATION.

- Recueil de la satisfaction à chaud des participants.
- Evaluation par la formatrice des compétences attendues : S'organiser pour les recherches d'emploi
- Présenter en quelques minutes son pitch devant un employeur (selon grille d'entretien)
- Commanditaire et parties prenantes invitées à la synthèse du stage (Structures qui orientent des bénéficiaires à la formation)
- Evaluation à froid avec le commanditaire pour évaluer l'impact de la formation au regard des bénéfices attendus.

FORMATION SUR MESURE, CONÇUE A PARTIR DU PROGRAMME ETABLI.

TARIFS :

1500 Euros pour l'ensemble du parcours HT (pas de TVA) et hors frais par participant (déplacement, repas)
Lieu = à convenir avec le client

CONTACT :

Téléphone : 06 12 29 51 96 •
Courriel : psenon@ecoachyou.fr •
Site internet : www.Ecoachyou.fr

HORAIRES / JOURS D'OUVERTURE : de 10h à 19h00 du lundi au vendredi

FORMATION 2

DELAIS D'ACCES :

Notre organisme s'engage à vous répondre en 48H (jours ouvrés) à toute demande d'information relative à cette formation.

Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins, enjeux, et des possibilités de notre calendrier.

Sauf cas particulier, la formation pourra être mise en place dans les deux mois qui suivent votre demande.

La demande fera l'objet d'un contrat personnalisé.

ACCESSIBILITE/SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap MME Pascale Senon le plus rapidement possible, afin de pouvoir adapter le programme et le déroulé pédagogique à votre situation si besoin, ou vous réorienter en cas d'impossibilité de répondre à votre besoin.

CONTACT :

Téléphone : 06 12 29 51 96 •

Courriel : psenon@ecoachyou.fr •

A noter que toutes nos formations se déroulent dans des locaux accessibles PMR.