

## CATALOGUE DE FORMATION 2025

### Développer la confiance en Soi pour être acteur de sa vie

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 qualités 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.

#### **Pré-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)

**Sous objectifs pédagogiques :** la fin des différentes séquences, les apprenants seront capables de :

- Se connaître (valeurs, besoins, talents)
- Savoir gérer la procrastination
- Savoir gérer son stress
- Savoir accueillir la réalité de l'autre, sa différence.
- Savoir communiquer de façon positive et authentique
- Savoir exprimer ses besoins (et de fait savoir dire non) , se respecter.

**Modalités pratiques :** 5 jours en présentiel (ou en distanciel)

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

- **Avant la formation**, un test ludique est réalisé pour une évaluation préalable des connaissances.
- **Durant la formation**
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - A la fin de chaque journée, une synthèse effectuée par les participants
  - Réalisation d'un quizz ludique en fin de parcours de formation.
- **A l'issue de la formation**
  - Auto-évaluation du stagiaire sur ses progrès, et évaluation par le formateur le dernier jour sur la présentation de Soi (ou pitch) .
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
  - Nous conseillons que cette formation soit complétée par une formation de suivi

- **Stratégie :**
- Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :
  - 5 jours en présentiel
  - Une pédagogie pédocentrée 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)

**Facteurs clés de succès 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.)

**Déroulement macro de la formation :**

Jour 1.2	Jour 3.4.5
Compétence 1 : Mieux se connaître	Compétence 4 : communication interpersonnelle :
Compétence 2 : Gérer son stress	Compétence 5 : communication non violente (ou authentique)
Compétence 3 : Identifier les points clefs de sa personnalité sur l'arbre de la « Co naissance » et les présenter	Compétence 6 : faire le lien avec l'emploi. S'entraîner au pitch (à se présenter) S'exercer à se préparer à un entretien

**Prix = 3500 Euros pour l'ensemble du parcours HT (pas de TVA) et hors frais par participant**

Lieu = à convenir avec le client

**Contact :** En savoir plus : 06 12 29 51 96 • [psenon@ecoachyou.fr](mailto:psenon@ecoachyou.fr) • [www.Ecoachyou.fr](http://www.Ecoachyou.fr)

**Horaires / Jours d'ouverture :** de 10h à 19h00 du lundi au vendredi

**Délai d'accès :** « 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. »

« Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute 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 »

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

Ou

Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter notre Référent Handicap par email avant le début de votre formation, afin que nous puissions 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".