



Programme de formation.

Titre : mieux se connaître, développer estime et confiance en Soi pour être acteur de sa vie

Indicateurs qualités

Nombre de sessions animées dans l'année 2025 :6

Nombre de stagiaires formés :56

Taux de recommandation : 88%

Taux d'abandon :4%

« Notre client a reconduit cette formation pour l'année 2026/2027 et la recommande autour de lui à d'autres acteurs publics »

Public : Entre 6 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.

Pré-requis :

- Pas de prérequis

Objectifs : A l'issue de la formation, les participants seront capables 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. Ainsi, avoir confiance en son projet et en ses compétences, et s'exercer à le décliner en entretien avec authenticité et précision.

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

- Connaître et prendre en compte les valeurs, besoins, compétences
- Utiliser des techniques pour gérer la procrastination et son stress
- Savoir accueillir la réalité de l'autre, sa différence.
- Construire son scénario de changement
- Communiquer de façon positive, authentique, et efficace.
- S'initier aux intelligences multiples pour développer la confiance en soi et oser s'appuyer sur les autres



Programme de la formation :

Jour 1 & 2

Compétence 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

Compétence 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. Boite à outils/procrastination.

Compétence 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

Jour 3 & 4

Compétence 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.

Boite à outils pour communiquer avec efficacité et mieux être.

Compétence 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.
Et outil d'évaluation.

Jour 5 : 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)

Evaluation.

- Evaluation à chaud par les participants.
- Commanditaire invité à la synthèse du stage.
- Evaluation à froid avec le commanditaire pour évaluer l'impact de la formation au regard des bénéficiaires attendus.



