

PROGRAMME DE FORMATION

REUSSIR SON INSERTION PROFESSIONNELLE

Confiance en soi – Gestion du stress - Motivation

INTITULE DE LA FORMATION	Réussir son insertion professionnelle Confiance en soi – Gestion du stress - Motivation
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> o Prendre conscience de l'image que l'on a de soi et de celle que l'on donne aux autres o Faire la différence entre image personnelle et image professionnelle o Prendre confiance en soi, oser sortir de sa zone de confort o Apprendre à communiquer pour faciliter l'intégration sociale et professionnelle o Prendre conscience de l'importance des savoir-être et de la notion d'engagement o Construire une image et une posture professionnelles efficaces o Identifier ses critères de motivation dans le cadre du travail o Faire l'acquisition d'outils pour éviter la procrastination o Créer une dynamique de réussite en situation professionnelle o Acquérir des outils de gestion du stress et des émotions
POPULATION VISEE Prérequis	Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite faire l'acquisition d'outils pratiques pour faciliter son insertion professionnelle et gagner confiance en soi. Aucun pré-requis* n'est nécessaire pour suivre cette formation
MODALITES FORMATIVES	En présentiel : intra ou inter-entreprises
PROGRAMME	<p>Jour 1 – L'image de soi , la confiance en soi</p> <p>Jour 2 -- La communication- La posture professionnelle – La motivation – La procrastination</p> <p>Jour 3 – la gestion du stress et des émotions – Plan d'action</p> <p>Jour 4 – Retour sur expérience & projections</p>
MODALITES D'ORGANISATION	L'action sera d'une durée de 12h par stagiaire, 4 demi-journées de 3h avec des temps de pause entre les sessions Prévoir une salle pour 4 demi-journées de 3h d'intervention, un vidéoprojecteur et un paperboard Pour un groupe de 6 à 10 participants idéalement
METHODES D'EVALUATION	Mise en situation afin de mettre en pratique les différents apprentissages. Feed-back réguliers pendant la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation.
DUREE	Présentiel : 12h par stagiaire, 4 demi-journées de 3h avec des temps de pause entre les sessions, (Horaires indicatifs : 9h 12h ou 14h 17h)
TARIF	Les conditions tarifaires seront validées par l'établissement d'un devis. A partir de 1200€.
INTERVENANTE	Geneviève SEGURA

* Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation, merci de nous prévenir en amont de la session pour que nous prenions les mesures nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions