

PROGRAMME DESCRIPTIF DE L'ACTION DE FORMATION PARCOURS DE FORMATION

REPRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR MIEUX REBONDIR PROFESSIONNELLEMENT

Code de référence : RCSRMP/ACCRH

Parcours concourant au développement des compétences : Action de formation

Articles L.6313-1 et 6313-2 du Code du travail

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES & PROFESSIONNELS

- Développer l'estime et la confiance en soi
- Trouver les ressources pour rebondir positivement après un licenciement économique
- Lever les doutes et prendre conscience de vos ressources et exprimer votre potentiel
- Rechercher les points d'appui pour une valorisation de vos compétences professionnelles
- Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans votre vie professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne en recherche d'emploi, récemment licencié ou en reconversion professionnelle

PRE REQUIS

- Aucun prérequis particulier

NOMBRE DE PARTICIPANTS & INTERVENANTS

- Nombre de stagiaires minimum : 4
- Nombre de stagiaires maximum : 8

Pour une personne : formation sur-mesure (nous consulter).

- Intervenant·s : formatrice référente

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES & PROFESSIONNELS

- Magali GRALL, Formatrice depuis plus de 20 ans sur des modules de digitalisation de l'information, marque employeur, stratégie RH digitale, communication manager, management stratégique opérationnel, cohésion d'équipe, gestion de conflits, process de recrutement, intégration de nouveaux collaborateurs, gestion de problématiques RH, organisation sur les postes de travail, QVCT, communication verbale et écrite, prise de parole en public.
- Responsable d'une agence d'intérim durant 4 ans (5 collaborateurs et 100 à 250 intérimaires)
- Titulaire d'un Master Sciences de l'éducation – Parcours Formateur d'Adultes à l'UBO en juin 2015
- Responsable d'un cabinet appui-conseils recrutement de profils pénuriques et solutions RH, depuis 2010.

METHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Identification des besoins du participant en amont de la formation : test de positionnement, avec entretien téléphonique individuel avec le formateur ou en face à face, avant l'inscription
- Apports théoriques et travaux pratiques
- Echanges et analyse participative sur des cas concrets
- Exercices et outils sur le thème de la formation
- Mise en situation et simulation
- Boîte à outils
- Supports pédagogiques spécifiques
- Suivi post-formation

OUTILS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Entretiens téléphoniques et échanges en amont de la formation.
- Questionnaire/QCM de positionnement en début de formation.
- Feuille de présence des stagiaires.
- Evaluation à chaud de la formation.
- Enquête de satisfaction / évaluation à froid de la formation et formatrice.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIELS

- Salle de formation dédiée ACCRH (capacité d'accueil : 15 personnes max / 8 personnes en période Covid-19)
- Partenariat salle de formation prestataire extérieur – accessibilité personnes en situation de handicap
- Tables et chaises
- Paperbord
- Ordinateurs / imprimantes
- Caméscope numérique / télévision / vidéoprojecteur / Double écran
- Papier et stylos à disposition
- Supports numériques (Power Point, docs, PDF, vidéos...)
- Boîte à outil
- Prises Ethernet pour connexion / wifi
- Téléphone fixe
- Salle de pause déjeuner équipe
- En période de covid-19, mise en œuvre des procédures sanitaires (masques, gels hydro alcooliques)

INFORMATIONS PRATIQUES

- Dates sur demande : possibilités toute l'année
- Durée : 1 jour – 7 heures (7H/jour)
- Horaires : 9H00 – 12H30 – 13H30 – 17H00
- Lieu : Organisme de formations ACCRH, 125 rue St Marc, 29200 Brest ou sur site
Ou Partenariat prestataire avec établissements ERP pouvant accueillir des personnes en situation de handicap.

SANCTION DE LA FORMATION

- Un tour de table est effectué en fin de chaque journée avec le/les participant·s
- Un questionnaire d'évaluation à chaud de la formation est rédigé en fin de stage pour le/les participant·s
- Une attestation de fin de formation avec atteinte des objectifs est remise personnellement à chaque stagiaire
- Une attestation d'assiduité et de présence permet de compléter le dispositif avec un envoi au commanditaire de la formation

SUIVI DE LA FORMATION

- Un questionnaire d'évaluation à froid, pour le suivi accompagne cette démarche dans les 3 à 6 mois qui suivent l'action de formation (envoi et retour par mail).

DOCUMENTS CONTRACTUELS

- Toutes les actions de formation dispensées par l'Organisme de formation ACCRH font l'objet d'une convention de formation ou d'un contrat individuel de formation
- Ces documents, accompagnés du règlement d'intérieur, de l'attestation d'informations préalable à l'inscription, de la convocation, de la fiche descriptive de l'action de formation (Programme de formation) et de devis détaillé et complet.

COÛTS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

- 299 €* HT par stagiaire pour 1 jour (déjeuner inclus) (4 stagiaires minimum)
- MONTANT HT POUR 1 JOUR DE FORMATION SUR SITE (7 heures) x Nbr de PERS.
- TVA 20% / TTC

Coût pour une personne : nous consulter.

ENGAGEMENT QUALITÉ

- Engagement de qualité de l'organisme prestataire d'actions de développement des compétences ACCRH
- L'organisme de formation ACCRH est Datadocké et certifié QUALIOPi.
- L'intervenante, Magali GRALL, formatrice référente est titulaire d'un Master Sciences de l'éducation parcours Formatrice pour adultes, à l'UVO et formatrice spécialisée Tertiaire depuis 20 ans.

DÉFICIT SENSORIEL OU MOTEUR ACCESSIBILITÉ

- L'organisme de formation ACCRH est particulièrement attentif à la prise en compte d'un éventuel déficit sensoriel ou moteur. Cette éventualité est abordée dès le premier test de positionnement avant inscription. Une approche adaptée et personnalisée, en fonction des situations individuelles, a été prévue en collaboration avec des acteurs pertinents et experts. Dans le cas de formation en présentiel, l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite est systématiquement prévue et réalisée.

PROGRAMME DE FORMATION**SÉQUENCE 1 – JOUR 1***Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils.***1/ Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi**

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Intégrer les différents niveaux et typologies d'estime de soi
- Accepter vos besoins et vos émotions
- Identifier vos réactions face au stress
- Vous libérer de vos comportements pièges
- Prendre appui sur vos ressources personnelles et professionnelles

Mise en situation : Exercices d'ancrage et de visualisation en lien avec l'estime et la confiance en soi, avec les réussites et axes d'amélioration, en créant une cartographie

2/ Apprendre à renforcer les bases de la confiance et de l'estime de soi

- Développer un regard plus juste et objectif sur vous et vos compétences professionnelles
- Connaître les techniques pour développer votre sentiment de compétences professionnelles
- Renforcer votre sentiment de sécurité intérieure
- Analyser vos conduites professionnelles gagnantes selon les situations
- Analyser vos difficultés, tirer parti de ce que vous considérez comme un échec afin de rebondir
- Augmenter votre capacité d'auto-observations dans le cadre de vos activités professionnelles

Mise en situation : Analyse de mises en situation de situations spécifiques liées à l'estime et confiance en soi débriefing personnalisé pour mise en avant axes d'amélioration

3/ Adopter une communication assertive

- Faire passer votre message par la communication non-violente pour votre projet professionnel
- Intégrer le point de vue de l'autre grâce à l'écoute et à l'empathie
- Vous appuyer sur votre environnement personnel et professionnel

Mise en situation : listing de mots clés en lien avec la confiance en soi et valorisation en fonction de sa personnalité et type de communication

4/ Construire votre plan d'actions

- Capitaliser sur vos réussites professionnelles et personnelles et surmonter l'échec
- Adopter une nouvelle dynamique d'action pour votre projet professionnel
- Vivre en accord avec vos motivations profondes et vos valeurs
- Agir en réalisant vos buts et votre projet de vie professionnelle

Mise en situation : Retour sur les réussites et axes d'amélioration (tour de table), ajuster la cartographie en fonction des retours.

➔ *Débriefing personnalisé*