



**PRÉFET
DE LA LOZÈRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



PROGRAMME Rebondir après 50 ans

1^{ère} ETAPE : Remobilisation

ATELIER : CONNAISSANCE DE SOI

DURÉE APPROXIMATIVE : 5 demi-journées

Objectifs pédagogiques

a. Ce que j'ai fait / ce que je sais

- Analyse du parcours de formation et professionnel
- Identification des compétences, réalisations probantes, incidents critiques
- Évaluation des aptitudes, des savoir-faire et savoir-être

b. Ce que je suis

- Étude de l'histoire personnelle et professionnelle
- Identification des valeurs, motivations, traits de personnalité
- Conditions de travail souhaitées et environnement idéal

c. Ce que j'aimerais faire

- Tests d'intérêts professionnels (RIASEC, MBTI...)
- Exploration de métiers et secteurs porteurs
- Réalisation d'enquêtes métiers et analyse de fiches métiers détaillées
- Identification des compétences transférables

ATELIER : LES SOFT SKILLS, OU COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

DURÉE APPROXIMATIVE : 5 demi-journées

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET COMPÉTENCES VISEES :

- ✓ Comprendre l'importance des soft skills dans la vie professionnelle et personnelle.
- ✓ Découvrir les compétences comportementales essentielles, telles que :

La communication

Le travail en équipe

L'adaptabilité

La gestion du stress

L'ouverture d'esprit

La confiance en soi

- ✓ Expérimenter ces compétences à travers des activités ludiques et interactives.
- ✓ Être capable d'identifier ses forces et axes d'amélioration en termes de soft skills.

ATELIER : ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

DURÉE APPROXIMATIVE : 2 demi-journées

Objectifs pédagogiques

Découvrir les métiers porteurs

Comprendre le fonctionnement du marché du travail, les tendances et les perspectives d'emploi.

Explorer le fonctionnement des entreprises, leurs structures et leurs cultures.

2^{ème} ETAPE :

ATELIER : METHODES DE RECHERCHES DE STAGES

DURÉE APPROXIMATIVE : 2 demi-journées

Objectifs pédagogiques

Identifier les différentes stratégies de recherche d'emploi (marché ouvert / marché caché et canaux de communication des entreprises).

Découvrir ce qu'est un réseau professionnel.

Explorer les sites web spécialisés et les réseaux sociaux professionnels.

Identifier les étapes des candidatures spontanées

ATELIER : OUTILS DE CANDIDATURE

DURÉE APPROXIMATIVE : 4 demi-journées

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

C.V :

- Structurer clairement ses informations
- Mettre en avant ses compétences clés
- Éviter certaines erreurs courantes

Lettre de motivation :

- Découvrir comment les lettres de motivation sont traitées par les employeurs
- Identifier la structure d'une lettre de motivation
- Développer son argumentaire
- Éviter certaines erreurs courantes

ATELIER : L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

DURÉE APPROXIMATIVE : 8 demi-journées

Objectifs pédagogiques : Se préparer efficacement pour un entretien d'embauche et apprendre à répondre aux questions fréquentes.

ATELIER : VALORISER SON IMAGE POUR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

DURÉE APPROXIMATIVE : 2 demi-journées

Objectifs pédagogiques : Découvrir comment adapter le style pour faire bonne impression. Découvrir comment projeter confiance et ouverture par sa posture.

Explorer l'art du contact visuel et des expressions faciales appropriées.

Troisième ETAPE :

ATELIER : COMPORTEMENT EN ENTREPRISE

DURÉE APPROXIMATIVE : 2 demi-journées

Objectifs pédagogiques : Apprendre à communiquer en contexte professionnel.

Découvrir les codes vestimentaires appropriés pour différents environnements de travail.

Identifier les bonnes postures professionnelles.

ATELIER : ENQUETES METIERS EN ENTREPRISE

DURÉE APPROXIMATIVE : 10 demi-journées

Les Chemins d'Iris – 137 CHEMIN de Chanabières, 48190 Sainte-Hélène –

SIRET 49535289000042 – TVA non applicable, art. 293 B du CGI

Contact : lescheminsdiris@gmail.com / 06 16 35 27 63.

NDA : enregistré sous le n°76 48 00397 48/ Mise à jour du 25 octobre 2025

Objectifs pédagogiques

Permettre de découvrir des métiers, des environnements de travail et des parcours professionnels. Améliorer l'orientation professionnelle, renforcer la motivation et leur donner une meilleure connaissance du monde du travail. Favoriser les rencontres avec des professionnels et créer des opportunités de stages. Offrir une approche active et immersive qui motive les personnes. Visionner des vidéos sur les métiers ne remplacent pas la réalité du terrain !.

Coaching individuel (3 mois)

- 6 séances par personne : accompagnement sur mesure à chaque étape
- Travail sur la stratégie de recherche, la préparation d'entretien, la valorisation du profil