



**PRÉFET
DE LA LOZÈRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



PROGRAMME DÉTAILLÉ Rebondir après 50 ans

Public concerné

Département de la Lozère – Ce projet s'adresse aux seniors de plus de 50 ans, souvent exclus des dispositifs classiques d'accompagnement. Il vise à leur offrir une remobilisation sociale et professionnelle, à valoriser leurs compétences transférables et à les reconnecter avec les opportunités du territoire lozérien grâce à un partenariat avec le MEDEF.

Objectifs

- Reprendre confiance en soi et en ses compétences
- Clarifier un projet professionnel adapté
- Accéder à un emploi, une création d'entreprise, une formation ou un engagement bénévole
- Faciliter la rencontre avec les employeurs et les dispositifs du territoire

Dates

- Entretien de positionnement individuel à partir de novembre 2025
- Validation avec les partenaires
- Démarrage mi-décembre 2025

Prérequis

- Personnes de 50 ans et plus
- En rupture professionnelle et sans dispositif actif
- Résidant en Lozère
- Possiblement en situation de handicap

Nombre : 12 personnes maximum

Modalités et délais d'accès

Inscription : Vous pouvez nous joindre par téléphone 06 16 35 27 63

ou mail : lescheminsdiris@gmail.com

ou par le formulaire du site internet <https://lescheminsdiris.fr/>

Formatrice : Lichau Iris Conseillère en insertion professionnelle et en bilan de compétences.

Financeur : Ministère du Travail – via la Préfecture de Région Occitanie / DDETSP Lozère.

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 et analyse de fiches-métiers détaillées
- Identification des compétences transférables

ATELIER : LES SOFT SKILLS, OU COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

DURÉE APPROXIMATIVE : 6 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 : 1 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 D'EMPLOI

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 : 10 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 : ENQUÊTES METIERS EN ENTREPRISE

DURÉE APPROXIMATIVE : 10 demi-journées

Objectifs pédagogiques

Permettre de découvrir des métiers, des environnements de travail et des parcours professionnels. Améliorer l'orientation professionnelle, renforcer la motivation et donner une meilleure connaissance du monde du travail. Favoriser les rencontres avec des professionnels et créer des opportunités d'emploi.

Offrir une approche active et immersive qui motive. Visionner des vidéos sur les métiers ne remplace pas la réalité du terrain.!

Coaching individuel avant et après les ateliers collectifs

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

CRITÈRES OPÉRATIONNELS

1. Implication active du bénéficiaire

- Participation à l'ensemble des ateliers proposés.
- Réalisation des travaux personnels (questionnaires, enquêtes métiers, fiches métiers).
- Présence active lors des entretiens et simulations.

2. Production d'outils concrets

- Élaboration d'un portfolio personnel : compétences, valeurs, centres d'intérêt.
- Rédaction de fiches métiers personnalisées.
- Création d'un plan d'action structuré (étapes, échéances, ressources mobilisées).
- Présentation d'un ou plusieurs projets professionnels ou de formation.

3. Évaluation des acquis

- Comparaison des attentes initiales et des objectifs atteints.
- Auto-évaluation régulière des connaissances, compétences et ressentis.
- Validation du projet professionnel par confrontation avec le terrain (rencontres métiers, stages, enquêtes).

4. Capacité de projection et de décision

- Formulation d'un projet professionnel clair, réaliste et motivé.
- Hiérarchisation de plusieurs options professionnelles.
- Capacité à exprimer des choix éclairés, en cohérence avec les résultats du travail introspectif.

5. Suivi post-accompagnement

- Un point d'étape à 3 mois puis à 6 mois avec bilan d'avancement.
- Réajustement possible du plan d'action selon les retours de terrain ou les changements de situation.

Partenaires et ressources du projet : DDETSPP LOZERE, MEDEF Lozère, Cap Lozère, France travail, le CDG et la MDPH.

Pour leur expertise en matière d'orientation, d'emploi et de droits des personnes en situation de handicap, leur rôle de mise en relation avec les employeurs, leur accompagnement dans l'adaptation des postes de travail, ainsi que la mise à disposition de salles de réunion et bureaux.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Cette formation alterne apports théoriques, fiches d'exercices pratiques, mises en situation professionnelles, analyses de pratiques professionnelles, tests et questionnaires de connaissance de soi. Questionnaires d'autoévaluation, simulations, vidéos, tests RIASEC et tests psychométriques spécialisés comme, MOTIVATION +, PROFIL 2 et vocation (habilitation). Vos résultats restent confidentiels. Elle est dispensée par un consultant en évolution professionnelle qualifié. Un livret de suivi est remis au bénéficiaire.

Évaluation et critères de réussite

- Taux de satisfaction $\geq 80 \%$
- Nombre de projets clarifiés
- Taux d'accès à une PMSMP (mise en situation professionnelle), une formation, une création d'entreprise un emploi ou un engagement bénévole
- Témoignages et bilans qualitatifs

Formation à Distance :

Nous garantissons l'accessibilité de nos formations, notamment aux personnes en situation de handicap ou ayant des contraintes de déplacement.

Lorsque l'accès aux locaux est impossible, nous proposons un accompagnement à distance via Microsoft Teams, (distanciel synchrone).

Assistance technique Lichau Iris Tel 06 16 35 27 63

Adaptations possibles sur demande (transcription, visioconférence, documents adaptés...).

Référente handicap : Lichau Iris Tel 06 16 35 27 63