



Tremplin pour un retour à l'emploi

Renforcer la confiance en Soi chez les demandeurs d'emploi
Favoriser l'expression de son plein potentiel
Soutenir le pouvoir d'exploration, d'affirmation et de décision

Public :

Demandeurs d'emploi, personnes en reconversion professionnelle

Objectifs de la formation :

1. Renforcer la connaissance de soi et la prise de décision en lien avec ses valeurs et aspirations.
2. Identifier son rôle et sa place dans une équipe, et comprendre l'impact des drivers.
3. Développer une posture tolérante et flexible face à l'inattendu.
4. Appréhender l'arbitrage entre cœur et raison dans la prise de décision.
5. Comprendre l'importance des limites et expérimenter différentes façons de dire « non ».

Programme détaillé :

Tout en préservant le caractère rigoureux de notre enseignement, nous attachons une grande importance à l'improvisation et à la dynamique de groupe dans le champ de la créativité et de la formation. Ainsi le programme pourra subir quelques modifications sans nuire à la qualité de ces rencontres formatives.

Module 1 : Faire des choix et expérimentation avec l'Arbre de Vie (3h)

Objectifs spécifiques :

Explorer ses ressources et son parcours à travers l'outil de l'Arbre de Vie.

Comprendre les étapes du processus décisionnel.

Expérimenter une approche créative pour clarifier ses choix.

Déroulé

1. Apport théorique :

Présentation de l'Arbre de Vie en tant qu'outil d'ancrage et de narration positive.

Explication du processus décisionnel : choix, options, conséquences, décision, action.

2. Mise en pratique : Dessiner son Arbre de Vie

3. Lien avec la prise de décision

Module 2 : Identifier son rôle dans l'équipe et trouver sa place avec les Drivers (3h)

Objectifs spécifiques :

- Identifier son rôle et ses contributions potentielles dans une équipe.
- Comprendre les drivers et leur impact sur son positionnement.
- Expérimenter une approche créative pour mieux se situer en équipe.

Déroulé

1. Apport théorique
Présentation des rôles en équipe (Belbin).
Explication des drivers (Éric Berne) et de leur influence sur notre positionnement.
2. Mise en pratique : Création du totem personnel
3. Lien avec la réalité professionnelle

Module 3 : Développer ses capacités d'ouverture à travers une pratique artistique (3h)

Objectifs spécifiques :

- Comprendre les mécanismes de la tolérance et de l'ouverture à la diversité.
- Expérimenter l'acceptation de l'inattendu via une pratique artistique.
- Explorer ses propres limites et résistances.

Déroulé

1. Apport théorique
Définition et enjeux de la tolérance.
Mécanismes d'intolérance et leviers d'ouverture.
2. Mise en pratique créative : Les masques de la tolérance.
3. Lien avec la vie professionnelle

Module 4 : Décider en situations incertaines – Arbitrage cœur-tête (3h)

Objectifs spécifiques :

- Comprendre les mécanismes de la prise de décision en situation incertaine.
- Expérimenter l'équilibre entre intuition et rationalité.
- Explorer des outils créatifs d'aide à la décision.

Déroulé

1. Apport théorique
Rappel du processus décisionnel.
Présentation du modèle en 5 étapes.
2. Mise en pratique : La Boussole Intérieure de la décision.
3. Lien avec la vie professionnelle

Module 5 : Comprendre l'importance des limites et du non (3h)

Objectifs spécifiques :

Comprendre pourquoi et comment poser ses limites.

Expérimenter différentes manières de dire « non » sans culpabilité.

Déroulé

1. Apport théorique

Définition et types de limites.

Obstacles au « non » et lien avec l'estime de soi.

2. Mise en pratique : La Boussole du Non.

3. Atelier créatif : Mon ancrage du non

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques.

Ateliers pratiques, jeux de rôle et mise en situation

Supports pédagogiques inclus : fiches pratiques

Durée et organisation

Durée totale : 2,5 jours (5x3h).

Format : en présentiel (matériel inclus)

Lieu : en structure ou Institut de Formation, Centre de l'Etoile, 112 allée Grande Croix, 69280 Marcy l'Etoile

Prérequis :

Sur entretien

Contactez-nous pour réserver vos dates ou adapter le programme à vos besoins spécifiques.
Vous souhaitez faire financer votre stage : Demandez un devis, notre Institut est certifié QUALIOP
Contact : Marie Dizière 07 61 50 99 31, mariediziere@gmail.com