



PROGRAMME DE FORMATION

Favoriser son employabilité par le renforcement du savoir-être

► INFORMATIONS GÉNÉRALES

Public concerné :

- Jeunes adultes en insertion professionnelle, candidats à l'apprentissage ou à l'alternance
- Demandeurs d'emploi souhaitant améliorer leur présentation personnelle
- Personnes en réinsertion ou en reconversion professionnelle
- Publics éloignés de l'emploi nécessitant un travail sur les compétences psychosociales

Nombre de stagiaires :

6-12 personnes

Pré-requis :

Motivation pour s'engager dans une démarche d'insertion professionnelle
Capacité à participer à des activités de groupe
Projet professionnel en cours de construction ou défini

Durée :

2 jours (14h)

Modalités :

Formation Intra Formation Inter Présentiel À distance

Dates et horaires :

A convenir

Lieu :

Dans vos locaux ou en salle de formation externalisée

Coût :

Nous consulter

► DESCRIPTION DE LA FORMATION

Ce module orienté vers l'insertion professionnelle dans sa dimension relationnelle, permet aux apprenants de poser les bases d'une intégration réussie, en travaillant à la fois sur les compétences psychosociales, la communication et la valorisation de leur parcours. Chaque séquence est conçue pour favoriser la prise de conscience de ses atouts, l'expression de son potentiel et le développement de la confiance en soi, indispensables pour convaincre un employeur et/ou réussir dans un environnement exigeant. Utilisant des méthodes actives, ce parcours repose sur l'expérimentation guidée, l'introspection structurée et la mise en application immédiate. Cette approche garantit l'acquisition durable de compétences relationnelles transférables et l'amélioration mesurable de l'employabilité des participants.

▶ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Développer leur conscience de soi : identifier leur potentiel et valoriser leurs atouts de manière authentique.
- Renforcer leur estime personnelle et leur confiance en contexte professionnel
- Exprimer leurs motivations, leurs valeurs et relier leur parcours de vie à leur projet professionnel
- Mettre en lumière leurs compétences transférables et comprendre comment les mettre en valeur face à un employeur.
- S'approprier les fondamentaux de la communication relationnelle, verbale et non-verbale, adaptés aux situations de recrutement.
- Mobiliser leurs compétences psychosociales dans leur parcours d'insertion
- Gérer leur stress et leurs émotions en situation d'évaluation professionnelle

▶ PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1 - Développement de la conscience de soi et renforcement de l'estime de soi

Oser le changement de perspective

- Développement de la flexibilité cognitive et de l'ouverture d'esprit
- Sortie du cadre de référence habituel et des représentations limitantes
- Stimulation de la créativité et de l'adaptabilité comportementale
- Préparation mentale à l'exploration de son potentiel

Exploration de l'identité personnelle et professionnelle

- Identification des valeurs personnelles fondamentales et des motivations profondes
- Travail introspectif sur le parcours personnel
- Construction du lien entre expériences vécues et projet professionnel
- Clarification des aspirations et des objectifs de vie

Identification et valorisation des compétences psychosociales

- Révélation des talents cachés et des potentiels sous-exploités
- Analyse des compétences transversales et transférables
- Techniques d'auto-valorisation et de mise en avant des atouts
- Développement du regard positif sur ses capacités

Développement de l'estime de soi

Compréhension des mécanismes de l'estime personnelle
Identification des freins psychologiques à la valorisation
Techniques de renforcement de la confiance en soi
Construction d'une image personnelle positive et authentique

JOUR 2 - Communication relationnelle et techniques de valorisation

Fondamentaux de la communication interpersonnelle en milieu professionnel

- Compréhension des mécanismes de la communication relationnelle
- Identification des responsabilités partagées dans l'interaction
- Maîtrise des techniques de rétroaction et de clarification
- Développement de l'écoute active et de l'empathie

Éléments de communication paraverbale et non-verbale

- La place des langages silencieux
- Maîtrise du langage corporel et de la présence physique
- Utilisation stratégique du regard et de la gestuelle
- Gestion des silences et du rythme communicationnel

Art de la présentation personnelle

La première impression en contexte professionnel
"Savoir se dire" : le storytelling personnel
Techniques narratives pour construire un discours percutant
Structuration d'une présentation personnelle différenciante
Préparation aux situations de rencontre et de recrutement

▶ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthodes pédagogiques :

Exposés interactifs et apports théoriques courts
Echanges
Ateliers introspectifs
Pédagogie expérientielle
Ludopédagogie

Supports techniques :

Supports multimédias
Jeux
Ressources documentaires

▶ MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Modalités de suivi :

Diagnostic individualisé de la progression
Carnet de développement
Suivi individuel lors des mises en situation

Modalités d'évaluation :

Évaluation des acquis :

Diagnostic initial et final.
Évaluation continue lors des exercices pratiques et mises en situation.
Auto-évaluation réflexive : évolution du sentiment d'efficacité personnelle et de l'estime de soi.

Évaluation de la satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
Évaluation différée à 3 mois pour mesurer l'impact sur les pratiques professionnelles

▶ FORMATEUR

Sébastien Lalloué
25 ans d'expérience dans l'accompagnement et la formation professionnelle
Formateur professionnel d'adulte certifié RNCP 5 et coach-consultant certifié RNCP7
Facilitateur de l'intelligence collective
Formateur de formateurs

▶ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Accessibilité :

Nous consulter

Règlement intérieur :

Disponible sur le site www.changementmajeur.com

Contact :

Sébastien Lalloué
07 55 63 07 36
contact@changementmajeur.com

Sébastien Lalloué – El Changement majeur®

11 rue Eugène Lutherer - 88190 GOLBEY - 07.55.63.07.36

contact@changementmajeur.com - www.changementmajeur.com

SIREN n° 905 089 066 - Déclaration d'activité n° 44880153288 - Préfet région GRAND EST

Exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

Document généré le : 28/07/2025