

L.6313-1 – 1° Actions de formation

*1. Développer son savoir être, sa posture professionnelle pour gagner en confiance et adapter sa **communication**.*

Durée : 18 h00, réparties en 6 ateliers de 3 h00 ou en 3 journées de 6 h00.

Rythme des ateliers : 2 ateliers par mois ou hebdomadaires selon les besoins.

Lieu : intra entreprise ou salle de formation extérieur Villeneuve les Avignon.

Restauration sur place possible (coin cuisine, micro - ondes, réfrigérateur)

Nombre de participants : 10 personnes maximum, 6 personnes minimum.

Prérequis : aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap dans la limite des compétences, moyens humains et matériels proposés. Si Initiative Evolution ne dispose pas de ces moyens et ne peut répondre à la demande, une orientation sera proposée vers des organismes spécifiques comme CAP Emploi et l'AGEPHIP.

Méthodologie : Exercices et jeux de rôle. Apports théoriques et interactions basés sur les vécus des participants.

Moyens pédagogiques et techniques : Paperboard, rétroprojecteurs, salle adaptée pouvant recevoir 15 personnes maximum. Supports papiers et documents remis pour chaque participant.

Evaluations qualités, à chaud, à chaque fin des ateliers et en fin de formation sous la forme d'un questionnaire.

Evaluations des connaissances acquises à l'issue du programme (sous forme de Quizz).

Evaluation, à froid, à 3 mois en distanciel avec appel téléphonique pour faire le point sur ce qui a été acquis durant la formation et l'intégration dans les pratiques professionnelles.

Prix global : 900 € TTC par personne. Possibilité d'un coût global si formation interne en entreprise. Devis personnalisé.

Modalités : possibilité de choisir des ateliers à la carte en fonction des besoins.

Contact : chapotarmelle@gmail.com / 06.20.35.00.55

Contenu et Programme

Atelier 1 : » **L'image de soi est liée à la confiance en soi et à l'estime de soi. Si je sais m'adapter à mon environnement, je gagne en crédibilité et en confiance. »**

L'image - Représentation sociale et professionnelle

Objectif : *Evaluer l'impact de son image.*

- Les différents enjeux liés à l'image (socioprofessionnels, relationnel, écologique, esthétique et culturel).

Les distances : Il existe **une distance inconsciente – et pourtant hyper codée** entre les humains

Objectif : *Evaluer la gestion de son environnement professionnel dans les interactions.*

- Les distances intime, personnelle, sociale et publique
- Reconnaître les zones de sécurité de nos interlocuteurs et optimiser la qualité des relations.

Atelier 2 : **La communication non verbale**

+ de 80% de la communication passe par le non verbal.

Objectifs : *Analyser et transformer sa posture professionnelle. Développer son savoir être.*

- Les différents composants de la Communication Non Verbale.
- Attitudes, comportements adaptés face à son environnement professionnel.

Utiliser les bases de la communication non violente dans les différentes interactions

Objectifs : *Analyser les différentes interactions et adapter sa communication*

- Les cadres professionnels et ses différents niveaux.

Atelier 3 : « **La confiance en soi passe par la connaissance de soi. Se connaître permet d'accroître son potentiel, ses qualités, d'identifier ses freins, ses défauts, ses faiblesses pour dépasser les obstacles et s'adapter à diverses situations** ».

La connaissance de soi

Objectifs : *Créer son profil professionnel*

- Identifier ses valeurs et aspirations.
- Besoins et attentes.
- Qualités et freins (les croyances limitantes et les peurs).
- Reconnaître son potentiel et sa valeur ajoutée.

Optimiser ses ressources

Objectifs : *Reconnaître les différentes ressources (internes et externes) mises à disposition*

- Points forts, singularité.
- Capacités, compétences et connaissances.
- Créer de nouvelles opportunités.
- Les aides extérieures.

Atelier 4 : La conscience de nos fonctionnements pour s'adapter aux changements.

Le cycle de nos pensées et émotions

Objectif : Connaître les émotions les plus courantes pour mieux les appréhender.

- Les différents déclencheurs des émotions.
- Les six émotions de base.
- Distinctions entre sentiments et émotions.
- Les croyances limitantes.

Les différents moyens de gérer le stress

- Les différentes techniques de respirations.
- La préparation mentale.
- Le lâcher prise.

Atelier 5 : Les bénéfices de nos échecs : l'aventure de la réussite

« Echouer permet d'agir et d'expérimenter pour créer des espaces de solutions ».

Objectifs : Evaluer l'utilité de l'échec et créer des solutions

- Acquérir une méthodologie pour agir face à un échec ou une situation difficile.
- Comment transformer nos erreurs en leçons positives.
- Les meilleures façons de vivre l'échec

Atelier 6 : Maitriser un entretien professionnel

La préparation permet le lâcher prise et l'authenticité.

Objectifs : Se préparer à un entretien et se sentir à l'aise.

- Utiliser la flexibilité et adapter sa présentation en fonction des objectifs, des interlocuteurs et des environnements professionnels.
- Valoriser son vécu et son expérience.
- Anticiper les questions les plus courantes.
- Favoriser l'échange en utilisant les principes de la communication non violente.
- Gérer les silences.
- Transformer ses défauts en qualités.
- Être attentif aux gestes et postures (PNL).

Atelier 7 de 3H00 : Suite Maitriser un entretien professionnel

- Jeux de rôle
- Evaluation des connaissances et qualité de la formation.

Les apports de la formation

« On apprend à se connaître et à se préparer pour nos futurs entretiens »

« Cela permet de se valoriser »

« Je voulais vous remercier pour la formation sur la posture professionnelle car même si j'avais déjà connaissance de tout ce dont nous avons parlé, cela m'a permis de mettre des mots sur ce que je suis et ce que je dégage et ainsi d'aller à des entretiens avec plus d'aplomb qu'avant . Du coup cela a eu des répercussions positives puisque j'ai été retenue à une embauche et je voulais vous remercier pour cela. «

II. *Développer son savoir être pour gagner en confiance* (version courte)

**Objectifs : Connaître les codes de la communication non verbale. Gérer ses émotions
Apprivoiser son stress. Adapter sa communication.**

- **Les codes de la communication non verbale**
- **Maitriser sa posture et son image**
- **Evoluer dans les différents cadres de références**
- **Reconnaître ses émotions pour mieux les utiliser**
- **Identifier ses ressources: expériences, qualités, valeurs, potentiels**
- **Transformer ses freins et défauts comme moteur**
- **Être à l'aise en entretien professionnel**

Durée : 12 h soit 3 ateliers en demie journée

Evaluation à chaud, 3 mois et 6 mois.

Méthodologie : exercices pratiques à partir des expériences vécues, exercices à réaliser entre les séances.

Prix global : 900 € TTC par personne. Possibilité d'un coût global si formation interne en entreprise. Devis personnalisé.

Modalités : individuelle ou collective. Possibilité de choisir des ateliers à la carte en fonction des besoins.

Lieu : intra entreprise ou salle de formation extérieur Villeneuve les Avignon.

Restauration sur place possible (coin cuisine, micro - ondes, réfrigérateur)

Nombre de participants : 1personne maximum, 6 personnes maximum.

Prérequis : aucun.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap dans la limite des compétences, moyens humains et matériels proposés. Si Initiative Evolution ne dispose pas de ces moyens et ne peut répondre à la demande, une orientation sera proposée vers des organismes spécifiques comme CAP Emploi et l'AGEPHIP.

Contact : chapotarmelle@gmail.com / 06.20.35.00.55