

Objectif :

Apprivoiser son stress et se présenter avec confiance à un rendez-vous auprès d'un recruteur

- **appliquer les techniques pour s'apaiser**
- **identifier les causes de son stress et mettre en place les solutions personnalisées**
- **préparer sa présentation et être plus à l'aise à l'oral**

Innovante et éprouvée, la méthode pédagogique s'appuie sur 3 principes fondamentaux :

- 1- le collectif : les participants évoluent dans un cadre de pensée positive, bienveillant et empathique qui leur permet de renforcer le lien social, d'exprimer leur personnalité et d'évoluer librement sans contrainte,
- 2- la pratique active : les ateliers Positivo sont plus qu'une formation. Les participants expérimentent, s'approprient les solutions et développent de nouvelles habitudes,
- 3- Les outils utilisés : les séquences font appel aux techniques de développement cognitif pour prendre conscience et donner du sens (la Programmation Neuro-Linguistique, l'Approche Neurocognitive et Comportementale, le 4MAT). L'objectif est de rendre les participants autonomes.

Les participants prennent conscience de leurs points forts, de leurs talents, de leurs freins et de leurs motivations. Ils partagent leurs idées, découvrent de nouvelles perceptions. Ils adoptent de nouveaux comportements qui répondent à leur désir d'évoluer, qui leur donnent l'envie.

Contenu :

Gestion des émotions et du stress

-  je m'interroge sur les émotions, je comprends à quoi sert le stress
-  je prends conscience du stress limitant et du stress aidant
-  je teste les solutions apaisantes : la cohérence cardiaque, la visualisation,
-  j'identifie les causes de mon stress
-  je prépare les solutions possibles

Être à l'aise à l'oral

-  je m'exerce à trouver ma posture, poser ma voix et développer mon éloquence
-  je m'entraîne à m'exprimer avec les autres
-  j'évalue ma prestation et celle des autres
-  je me mets en situation de présentation auprès d'un recruteur

En fin d'atelier, chaque participant explique les solutions qu'il va mettre en place et son niveau de confiance en lui. Il exprimera les aides éventuelles dont il a besoin.

Format :

- 1 séance collective de 3h30
- pour un groupe jusqu'à 8 participants

Déroulé type d'une séance

- rappel du cadre : bienveillance, écoute, coresponsabilité, confidentialité
- un temps d'inclusion, chacun se recentre sur lui et se rend disponible pour la séance
- un temps de mise en énergie par le jeu afin de lier contact entre les membres du groupe
- les temps des séquences du programme avec la pratique en groupe, les outils utilisés sont :
 - la Programmation Neuro-Linguistique,
 - l'Approche Neurocognitive et Comportementale
 - le 4MAT
 - les drivers
 - les mises en situation
 - les simulations d'entretien
 - les débats
 - le photolangage
 - les techniques de gestion du stress
 - la visualisation,
 - l'ancrage
 - la communication verbale/para-verbale/non-verbale
 - l'expression théâtrale
 - la Communication Non Violente (Observation Sentiment Besoin Demande)
- un temps forum, de débriefing et de ressenti de chacun
- un temps de conclusion, chacun propose un "petit pas" à faire pour soi avant la prochaine séance



Olivier Sandoz
07 71 73 67 82
contact.positivio@gmail.com
<https://www.positivio.fr>