

## Objectif

> Apprendre à bien se connaître pour s'engager vers son emploi préférentiel :

- renforcer la confiance en soi en entretien d'embauche et dans le monde du travail,
- être à l'aise à l'oral et apprendre à gérer son stress,
- lever ses freins et optimiser sa recherche d'emploi,
- trouver la meilleure orientation en phase avec ses motivations et son projet de vie.

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 d'exprimer leur personnalité, de partager leurs perceptions et d'évoluer librement sans contrainte,




2- la pratique active : les ateliers Positivio 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, valoriser et donner du sens (la Programmation Neuro-Linguistique, l'Approche Neurocognitive et Comportementale, le 4MAT).





Les étudiants prennent conscience de leurs ressources, de leurs talents et identifient leurs limites. Ils engagent de nouvelles réflexions, s'orientent vers de nouvelles alternatives en toute autonomie. Ils optimisent leur projet professionnel et mettent en avant leurs atouts au regard des opportunités d'emploi.

## Contenu :




### Renforcer la confiance en soi

-  je valorise la personne que je suis, mes différences et mon unicité
-  je mets en avant mes compétences et mes savoir-être au travers de mes réussites
-  je prends conscience de mes motivations premières, de mes valeurs






### Trouver son travail préférentiel

-  je valorise mes expériences, mes réussites, mes insuccès et ce que j'en ai appris
-  j'identifie mes critères de choix de métiers en lien avec mes atouts
-  je donne du sens à mon projet professionnel en phase avec mes motivations
-  je lève mes freins et je mets en place les conditions de ma réussite

### Gérer ses émotions et son stress

-  je joue à exprimer les émotions, à comprendre leur signification
-  j'identifie mes modes de fonctionnement, le stress limitant et le stress aidant
-  je teste la préparation mentale : cohérence cardiaque, visualisation, ancrage

### Être à l'aise à l'oral

-  je m'entraîne à trouver ma posture, poser ma voix et développer mon élocution
-  je prends la parole devant les autres, j'exprime mes opinions
-  je parle de moi en simulation d'entretien, mon pitch, en quoi je suis exceptionnel.le
-  j'apprends la CNV, comment demander avec assertivité
-  je m'entraîne à répondre aux questions délicates en entretien d'embauche

En fin d'atelier, chaque participant expose son projet, les raisons de ses choix et les options pour y parvenir. Il exprime les conditions de sa réussite et les aides éventuelles dont il a besoin.

### Format :

- 8 séances collectives de 2h
- 1 séance individuelle de coaching flash par participant
- pour un groupe jusqu'à 8 participants
- possibilité d'adapter le nombre de séances et la durée à votre public

### 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 :
  - les questionnements, reformulations miroir
  - les drivers
  - les mises en situation
  - les simulations d'entretien
  - le protocole d'excellence (orientation)
  - les débats
  - le photolangage
  - la pyramide de Maslow
  - les techniques de gestion du stress
  - la visualisation
  - la communication verbale/para-verbale/non-verbale
  - le jeu du passeur
  - les études de cas
  - 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 une action à faire pour lui-même avant la prochaine séance



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