

Objectif

Engager sa recherche d'emploi avec confiance et se préparer au monde du travail :

- stabiliser son projet professionnel et lui donner du sens,
- renforcer la confiance en soi, en ses capacités et dans les opportunités d'emploi,
- être plus à l'aise en entretien d'embauche et autonome dans ses démarches

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 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 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 talents et expriment leurs inquiétudes. Ils découvrent de nouvelles perceptions et développent leurs motivations pour le travail. Ils stabilisent leur projet professionnel et mettent en avant leurs atouts au regard des opportunités d'emploi.

Contenu :




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




Le travail

-  je valorise mes expériences, 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 débats sur la différence entre travail "passion" et travail "alimentaire"
-  je réfléchis à mon rôle dans l'entreprise et j'adapte mes comportements





Les freins

-  je valorise ce que j'ai appris des expériences difficiles
-  je me questionne sur mes besoins à court terme
-  je lève mes freins et je mets en place les conditions de ma réussite

Gestion des émotions et du 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 les solutions apaisantes : cohérence cardiaque, visualisation

Être à l'aise à l'oral

-  je m'entraîne à trouver ma posture, poser ma voix et développer mon éloquence
-  je prends la parole devant les autres, je débats, j'exprime mes opinions, j'écoute
-  je parle de moi en simulation d'entretien, je m'entraîne à répondre aux questions délicates
-  j'apprends la CNV, comment demander avec assertivité

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 d'orientation professionnelle par participant
- pour un groupe jusqu'à 8 participants
- possibilité d'adapter 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 :
 - la Programmation Neuro-Linguistique,
 - l'Approche Neurocognitive et Comportementale
 - le 4MAT
 - le blason
 - les drivers
 - les mises en situation
 - les simulations d'entretien
 - le protocole d'excellence
 - 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
 - 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>