



Programme de formation

« Renforcer ses compétences psychosociales pour réussir son insertion professionnelle ».

Présentation de la formation :

Les compétences psychosociales sont des ressources importantes pour avancer dans un parcours d'insertion professionnelle. Elles permettent de développer la connaissance de soi, de comprendre ses émotions et d'adapter sa communication aux situations rencontrées.

La formation s'appuie sur **la métaphore du randonneur qui avance sur son chemin professionnel : son sac à dos représente ses ressources et sa boussole les repères qui l'aident à s'orienter.**

Cette métaphore constitue le fil conducteur des trois journées :

Jour 1 — Je prépare mon sac à dos et ma boussole

Je me connais davantage et j'identifie mes ressources.

Jour 2 — Je comprends ce qui se passe en moi sur le chemin

Je reconnais, comprends et régule mes émotions.

Jour 3 — J'apprends à avancer avec les autres

J'écoute, je communique et je m'affirme avec respect

L'objectif général :

Développer des compétences psychosociales mobilisables dans un parcours d'insertion professionnelle, en renforçant la connaissance de soi, la compréhension et la régulation des émotions ainsi que la communication avec les autres.



E. I Béatrice CHEVALIER

Formatrice – Coach – Sophrologue

Siret : 823935960 - NDA : 76311225231

06 62 07 96 38 - beachevalier31@gmail.com – www.beatricechevalier31.com

Les objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier ses qualités, ses forces et ses compétences à partir de ses expériences personnelles et professionnelles.
- Identifier les facteurs susceptibles de renforcer ou fragiliser l'estime de soi et choisir une action concrète permettant de développer sa confiance en soi.
- À partir de situations simples, reconnaître et nommer différentes émotions, repérer leurs manifestations et établir un lien avec un besoin ou une valeur.
- Reconnaître les signes d'une émotion intense et mettre en œuvre une technique simple de régulation émotionnelle avant d'agir.
- Repérer, dans une situation d'échange, les éléments qui facilitent ou perturbent la compréhension d'un message.
- Utiliser l'écoute, le questionnement et la reformulation afin de vérifier la compréhension d'un message.
- S'affirmer dans une situation professionnelle simple en formulant une demande de manière claire et respectueuse.

L'organisation :

- Formation en présentiel
- Durée totale : 3 jours – 21 heures
- Organisation possible : 6 demi-journées de 3 h 30.

Le programme :

JOUR 1 : MIEUX SE CONNAITRE POUR RÉUSSIR SON INSERTION PROFESSIONNELLE

Connaissance et estime de soi

- La connaissance de soi à travers ses **qualités, expériences, valeurs et besoins**.
- Les **valeurs et les besoins** comme repères dans son parcours.
- Les trois dimensions de l'estime de soi : **image de soi, ressenti envers soi-même et reconnaissance de sa propre valeur**.
- Les facteurs pouvant renforcer ou fragiliser l'estime de soi : **expériences, regard des autres, pensées et croyances sur soi**.

Compétences et confiance en soi

- L'identification de ses **compétences et de ses forces** à partir de ses expériences personnelles et professionnelles.
- La reconnaissance de ses **capacités, réussites et progrès**.



- Les actions permettant de **progresser et de développer la confiance en ses capacités**.
- Le choix d'un **petit pas concret** pour oser agir.

JOUR 2 : LES ÉMOTIONS : LES COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR DANS MON PARCOURS PROFESSIONNEL.

Reconnaître et comprendre ses émotions

- Les principales émotions et leur identification.
- Les manifestations corporelles, cognitives et comportementales des émotions.
- Le rôle des émotions et les informations qu'elles peuvent apporter sur ce que l'on vit.
- Le lien entre **situation, émotion et manière de réagir**.
- Les émotions comme indices de **ses besoins et de ce qui est important pour soi**.
- Les facteurs qui influencent les émotions et la notion de **cadre de référence**.

Réguler ses émotions

- Le repérage des signes d'une **émotion qui monte en intensité**.
- La découverte et l'expérimentation d'**outils simples de régulation émotionnelle**.
- La **prise de recul** avant d'agir.
- Le choix d'une **manière d'agir adaptée à la situation**.

JOUR 3 : LA COMMUNICATION : MIEUX COMMUNIQUER POUR RÉUSSIR SON INSERTION PROFESSIONNELLE

Comprendre et améliorer sa communication

- Les bases de la communication et les éléments qui influencent la compréhension d'un message.
- La communication **verbale et non verbale**.
- Les éléments pouvant faciliter ou perturber la compréhension d'un message.
- **L'écoute, le questionnement et la reformulation** pour favoriser la compréhension.
- L'influence des **perceptions et des interprétations** dans les échanges.
- La notion de **cadre de référence** dans la communication.

Communiquer et s'affirmer avec respect

- Les différentes attitudes de communication : **passive, agressive, manipulatrice et assertive**.
- Les principes de l'.
- La distinction entre **faits et jugements**.



- L'expression claire et respectueuse d'une **demande, d'un besoin ou d'une limite**.
- La méthode **DESC** comme outil de communication dans une situation professionnelle.

Le public visé :

Toute personne engagée dans un parcours d'insertion sociale et/ou professionnelle, en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle.

Les prérequis :

Aucun prérequis de connaissances.

Une compréhension suffisante du français oral ainsi que la capacité à lire et à écrire en français sont nécessaires pour participer aux échanges, comprendre les supports et réaliser les activités proposées.

Les consignes peuvent être reformulées oralement et les supports adaptés aux besoins des participants.

Nombre de personnes :

De 4 à 8 personnes.

Tarif :

525 € par participant pour l'ensemble de la formation (21 heures).

Les modalités pédagogiques :

- **Pédagogie active, participative et expérientielle**, favorisant l'expression et la mise en pratique.
- **Apports théoriques courts**, illustrés par des exemples concrets et des situations liées au contexte professionnel.
- **Exercices individuels, en binômes et en sous-groupes.**
- **Jeux, mises en situation et expérimentations pratiques.**
- **Échanges collectifs, questionnement et débriefings.**
- **Exercices corporels et expérimentation de techniques simples de régulation émotionnelle.**
- **Quiz** pour vérifier les acquis au cours de la formation.

Les moyens et supports pédagogiques :

- Diaporamas, vidéos et supports visuels.
- Photolangage et cartes pédagogiques : émotions, besoins, valeurs...



- Fiches d'exercices et supports de mise en pratique.
- Situations professionnelles et supports de mises en situation.
- Questionnaires et quiz d'évaluation.
- Documents pédagogiques remis aux participants.
- Matériel pédagogique : vidéoprojecteur ou écran, tableau ou paperboard.
- Salle adaptée aux échanges, aux exercices pratiques et au travail en sous-groupes.

Le positionnement et l'adaptation aux besoins :

- **Recueil des attentes et des besoins des participants en début de formation**, en lien avec leur parcours et les situations professionnelles qu'ils rencontrent.
- **Adaptation de l'accompagnement au cours de la formation** : reformulation des consignes, exemples concrets, supports visuels, accompagnement individuel lors des exercices et adaptation du rythme si nécessaire.

Les modalités d'évaluation et de suivi :

- Positionnement initial en début de formation.
- Exercices et mises en situation tout au long de la formation.
- Quiz individuel réalisé à la fin de chaque module.
- Positionnement final en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

Modalités et délai d'accès :

Modalités d'inscription : Inscription sur demande de la structure, par téléphone ou par courriel, après échange sur ses besoins et les modalités de la formation.

Délai d'accès : Prévoir un délai d'environ 30 jours entre la demande et le début de la formation, sous réserve des disponibilités.

Lieu : Formation réalisée en présentiel dans les locaux de la structure commanditaire

Encadrement :

Formation animée par **Béatrice CHEVALIER** – Formatrice, Conseillère en insertion professionnelle (CIP) et Sophrologue.

