

2022

Offre de formations



Accompagner le changement

Entreprise Adaptée du Vimeu

Service insertion

01/01/2022



1. Ré ' Action – Coaching renforcé

Comment **découvrir en soi** ces ressources et qualités, afin de les **développer** tant sur le plan professionnel que personnel ? Ce coaching apportera les bases pour **réussir cette évolution positive** !

Comme le disait déjà Héraclite 500 ans avant J-C, « Rien n'est permanent, sauf le changement... »

Une démarche efficace, utilisant à la fois savoir-faire et savoir-être, axée **performance et mieux-être**, applicable à **tous domaines** professionnels et personnels.

Un outil collaboratif, permettant l'analyse des **fonctionnements relationnels** interpersonnels et l'**auto-analyse** face à une situation vécue, pour élargir sa perception de soi, de l'autre, adopter la meilleure posture possible au bon moment...

Le manque de confiance en soi, le manque d'estime, sont des **facteurs limitants très puissants** qui freinent, voir bloquent notre évolution, nos réussites et notre bien-être professionnel et personnel... Cet état de fait peut être modifié !



Décider tout comme agir, n'est pas toujours chose facile... Pourtant certains aspects peuvent être travaillés, qui favorisent la capacité d'autonomie et de choix.

Se préparer à l'autonomie décisionnelle est de plus en plus nécessaire dans un monde **complexe et changeant**, sollicitant fréquemment, par nature ou par délégation, **notre capacité** à choisir de manière autonome et pertinente.

Qu'elles soient quotidiennes ou ponctuelles, petites ou grandes, chaque décision, chaque action génère des **conséquences** ; ne pas choisir, ne pas agir, aussi...

Fondée sur des méthodes actives, ce coaching place le stagiaire au cœur de l'apprentissage en alternant des phases de **partage d'expérience**, d'apports **théoriques** et de **mise en situation**.



Public concerné :

Demands d'emploi
Bénéficiaires des minimas sociaux
Personnes en situation de précarité professionnelle (intérimaires)

Objectifs :

- Impulser ou réimpulser chez l'individu une dynamique intérieure au service de ses propres aspirations ou projets,
- Développer ses compétences comportementales en vue d'une projection en situation professionnelle par le biais d'un coaching renforcé
- Définir ses objectifs personnels d'avenir,
- Recréer du lien entre le bénéficiaire et les dispositifs d'accompagnement et d'insertion,
- Orienter son projet professionnel.

Prérequis :

Ce coaching ne nécessite aucun prérequis.

8 Blocs de compétences comportementales :

1. Organiser - Planifier

- ✓ Respecter les modes opératoires
- ✓ Organiser et planifier son travail
- ✓ Gérer son temps

2. Créer

- ✓ Prendre des décisions
- ✓ Être force de solutions
- ✓ Capitaliser ses expériences

3. Proposer - Réaliser

- ✓ Produire des résultats
- ✓ Se sentir concerné
- ✓ Identifier des actions correctives

4. Ecouter - Communiquer

- ✓ S'exprimer de manière factuelle
- ✓ Adapter sa communication à la situation
- ✓ Argumenter ses points de vue
- ✓ Interagir en groupe de travail

Durée :

280 heures (8 semaines)

Animatrices :

Valène ECKHOUT
Formatrice - Hypnothérapeute
Coach en psychologie positive
Conseillère en insertion

Christine DESPAUX
Conseillère mobilité

Les points forts :

Pédagogie active
Une approche simple et dynamique
Des outils concrets et adaptables
Une démarche pragmatique
Des exercices pratiques et personnalisés
Un projet collaboratif

Procédures d'évaluation :

Emargement
Evaluation à chaud
Entretien individuel
Grille d'évaluation des compétences

Matériel nécessaire :

Salle de formation
Connexion internet en wifi
Tableau blanc ou paperboard



5. Développer son autonomie

- ✓ Développer l'estime de soi
- ✓ Gérer ses émotions
- ✓ Réactiver la confiance en soi

6. Analyser

- ✓ Repérer les changements
- ✓ Analyser les situations
- ✓ Interpréter les résultats
- ✓ Evaluer les problèmes, les situations

7. Persévérer

- ✓ Gérer son stress
- ✓ Persévérer face aux difficultés (obstacles)
- ✓ Rester acteur dans sa tâche à réaliser

8. Collaborer

- ✓ Respecter les règles de travail
- ✓ Utiliser les ressources de chacun
- ✓ Réaliser un objectif commun
- ✓ Appréhender les impacts de son actions

Contact :

ECKHOUT Valène

03.22.61.29.29

07.48.72.14.39

relationentreprise.eavimeu@orange.fr

Dates et lieux d'intervention
sur demande

