

# FORMATION PROFESSIONNELLE

## L'art d'accéder à l'emploi avec les soft skills

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Cette formation permet de retrouver et gagner de la confiance en soi et aide à savoir se valoriser lors de sa recherche d'emploi. Elle a pour but de redonner de la motivation et de l'autonomie dans sa préparation aux entretiens et à passer l'action pour retrouver un emploi.

Au fil des différents modules, les stagiaires mettront en pratique des techniques inspirées du théâtre pour mieux gérer leur état émotionnel (stress et trac) et devenir plus autonomes dans leur préparation aux entretiens d'embauche.

À l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Se valoriser dans leur vie professionnelle
- Se sentir plus en confiance pour leur recherche d'emploi
- Se préparer aux entretiens d'embauche (préparation mentale et argumentation)
- Utiliser leur corps comme une ressource anti-stress
- Bien gérer les situations de trac et de stress

### FORMATRICE



**Stéphanie Ingelbach**



### PUBLICS

- Demandeurs d'emploi de longue durée, inscrits à France Travail

### DURÉE

Parcours de 4 modules d'1/2 journée

### PRÉ-REQUIS

- Être inscrit à France Travail
- Avoir défini son projet professionnel

### MÉTHODES UTILISÉES

La pédagogie employée est une pédagogie active, interrogative et participative.

Chaque atelier comprendra un 1er temps d'échauffement corporel et de jeux collectifs puis en 2e temps des passages en solo, duo ou trio avec des exercices d'improvisations.

Chaque session se terminera par un moment d'échanges avec les stagiaires, sur leur vécu, leurs découvertes et apprentissages et permettra de faire un retour sur la session en lien avec leur vie professionnelle.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de formation

### LIEU DE LA FORMATION

La Chartreuse à Villeneuve-lès-Avignon

# L'ÉVEILLEUR

Organisme certifié Qualiopi  
pour ses actions de formation

Marion FOLLIASSON  
[formations@leveilleur-scop.fr](mailto:formations@leveilleur-scop.fr)  
+33 (0)6 31 80 80 70

# FORMATION PROFESSIONNELLE

L'art d'accéder à l'emploi avec les soft skills



## **MODULE N°1** **CONNAISSANCE DE SOI / IMAGE DE SOI**

- Mieux se connaître, son identité, son authenticité
- Oser être soi et se valoriser
- Savoir valoriser son parcours
- Retrouver de la confiance en soi
- Augmenter l'estime de soi : accepter le regard des autres et mieux vivre son exposition grâce à la scène



## **MODULE N°2** **GESTION DES ÉMOTIONS - TRACT ET STRESS**

- Savoir gérer son stress, son trac grâce à la respiration
- Se libérer du stress
- Travailler sa voix pour trouver plus d'assurance
- Savoir se détendre grâce aux exercices corporels



## **MODULE N°3** **DÉVELOPPER SES FORCES ET SES TALENTS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE**

- Se reconnecter aux autres, à l'extérieur, à la société
- Se préparer à un entretien d'embauche, mise en situation
- Prendre du recul sur ses doutes et ses peurs
- Trouver des forces en soi
- Améliorer ses points faibles
- Découvrir ses talents



## **MODULE N°4** **ACTIVER L'ENTHOUSIASME ET LA MOTIVATION**

- Cultiver l'enthousiasme, activer l'énergie de la joie
- Se motiver pour passer à l'action
- Se motiver au quotidien

# L'ÉVEILLEUR

Organisme certifié Qualiopi  
pour ses actions de formation

Marion FOLLIASSON  
[formations@leveilleur-scop.fr](mailto:formations@leveilleur-scop.fr)  
+33 (0)6 31 80 80 70