

1. Identification des compétences (2 jours)
Utilisation du référentiel de compétences européen RECTEC, prise de conscience des ressources utilisées et disponibles du participant.



2. Je trouve mon emploi (2 jours)
Rédaction d'un CV, d'une lettre de motivation, préparation à l'entretien d'embauche, mise en place d'un plan d'action.



3. Communication et compétences relationnelles (3 jours)
Prise de parole en public, communication bienveillante, donner/recevoir du feedback, assertivité, esprit d'équipe.



4. Insertion dans le milieu professionnel (3 jours)
Développement des compétences de base en préparation à l'entrée dans le milieu professionnel (organisation, gestion du temps, bases relationnelles, monde du travail,...).



5. Comment je fonctionne (2 jours)
Profil de personnalité, introduction à la diversité intérieure.



6. Renforcement de l'estime de soi (2 jours)
Rédaction d'un CV, d'une lettre de motivation, préparation à l'entretien d'embauche, mise en place d'un plan d'action.



7. Gestion du stress (2 jours)
Cette formation permet de comprendre comment le stress se manifeste, son impact et surtout comment y apporter une réponse concrète.



8. Gestion du changement (2 jours)
Lors de la formation les participants prendrons conscience des changements, du processus qui les entoure et de comment gérer ceux-ci.



9. Envie d'avoir envie (4 jours)
Développement de la motivation intrinsèque et définition d'un projet de vie/professionnel qui fait sens pour le participant.



10. Développement du pouvoir d'agir et assertivité (3 jours)
Durant ces deux jours, les participants découvriront ce qu'est le développement du pouvoir d'agir et son importance dans leur mission. Au-delà d'un concept, des attitudes, des outils et des cas pratiques seront partagés et expérimentés afin de construire une base solide dans le quotidien.



Potential & travail

Renforcement personnel