

Programme de la formation



explore your

potential



2021 - 2022

With the support of :

J.P.Morgan

4motion
education for social change

PROGRAMME DE LA FORMATION

LE PROJET EXPLORE YOUR POTENTIAL,

est un programme diversifié et gratuit de formation et d'accompagnement pour t'aider dans ta recherche de travail ou d'une orientation.

DESCRIPTION

La formation est conçue pour traiter des sujets en lien avec le travail, dans le but de te donner l'opportunité d'acquérir des connaissances et des compétences pertinentes et importantes pour te soutenir dans ta recherche d'emploi ou d'un parcours scolaire.

MÉTHODOLOGIE

La formation se fera toujours en groupe et est basée sur l'éducation non-formelle. Cela veut dire qu'on fera des activités, des jeux, des travaux de groupes, ainsi que des discussions de groupe. Tu seras donc amené.e à partager tes opinions et tes expériences, afin d'en faire profiter tout le groupe. Car nous avons tous et toutes des choses à apprendre des autres et à enseigner aux autres.



Remote learning et en
présentiel

2 premières sessions par ZOOM



17 mars 2021 - 30 avril 2021

1x par semaine (14h à 18h)



28H durée totale
de la formation



Profil

jeunes adultes en recherche d'emploi
ou d'une orientation professionnelle/
académique

With the support of :

J.P.Morgan

4motion
education for social change

PARCOURS

1 Module

MEET & GREET

Présentation

- Explore your potential
- Parcours de formation
- Soutien individuel & personnalisé
- Autres événements du projet

Faire connaissance

- Ton parcours personnel et professionnel
- Tes aspiration pour le futur
- Tes besoins

COMPÉTENCES

Compétences techniques et compétences transversales

- Comment on développe et acquiert des compétences

Qualités personnelles et le travail

Tes compétences

Skillpass

- Un outil pour t'aider dans l'exploration et l'identification de tes compétences

- comment reconnaître tes compétences
- Analyse de tes compétences

2 Module

APPRENDRE À APPRENDRE

Les préférences dans les façons d'apprendre

Les intelligences multiples

Apprendre et le travail

Comment tu apprends et ce dont tu as besoin pour apprendre

3 Module

PARCOURS

4 Module

INTERCULTURALITÉ

La diversité culturelle et le travail

- Connaître les autres cultures
- Travailler dans un contexte culturel complexe

La complémentarité dans la différence

- Apprendre à reconnaître les forces de la différence (différence de culture, de langue, d'éducation, de personnalité etc.)

COMMUNICATION ET RÉOLUTION DES CONFLITS

L'importance de la communication

- Pourquoi s'intéresser à la communication ?
- Quelles sont les différentes façon de communiquer ?
- Quelle rôle joue la communication dans la recherche et l'exercice d'un emploi ?

Communication bienveillante

Comprendre le conflit

Stratégies face au conflit

Différentes méthodes de résolution de conflits

5 Module

6 Module

LE CHANGEMENT

Perception du temps

Résistance au changement

Choisir le changement que tu veux dans ta vie (personnelle et professionnelle)

Apprendre des méthodes pour mieux vivre et accepter le changement

CV, LETTRE DE MOTIVATION ET PRÉSENTATION DE SOI

Présentation :

- Marché du travail
- Types de contrats
- Voies de recrutement
- Analyse d'offres d'emploi

Ta candidature

- Comment se présenter
- CV & lettre de motivation
- Préparation à entretien

7 Module

CALENDRIER



1
Module

Meet & Greet
En ligne

17/03/2021 14-18h

2
Module

Compétences
En ligne

24/03/2021 14-18h



3
Module

Apprendre à apprendre
Lieu à déterminer

08/07/2021 14-18h

4
Module

Interculturalité
Lieu à déterminer

12/04/2021 14-18h

5
Module

**Communication et
résolution des conflits**
Lieu à déterminer

15/04/2021 14-18h

6
Module

Le changement
Lieu à déterminer

23/04/2021 14-18h

7
Module

**CV, lettre de motivation
et présentation de soi**
Lieu à déterminer

30/04/2021 14-18h

INFOS PRATIQUES



Vania & Mehdi

Tél. (+352) 26 540 524 +48 • potential@4motion.lu
Permanences sous rdv. chaque jeudi de 8h00 - 17h00



Equipement

Pour participer aux sessions en ligne, tu auras besoin de :

- un ordinateur fixe ou portable ou une tablette avec une connexion internet
- webcam et micro



Manuel d'apprentissage

En complément des sessions de formation, tu recevras un manuel d'apprentissage à travers duquel tu pourras approfondir, seul.e ou avec notre soutien, les thématiques qu'on aura abordées en formation.



Certificat de participation

En fin de parcours, tu recevras un certificat de participation incluant :

- le total des heures de formation
- les modules auxquels tu as participé
- les compétences acquises à travers la participation à la formation



Lien formation Zoom

Sujet : EXPLORE YOUR POTENTIAL - Meet & Greet

Heure : **17 mars 2021 02:00 PM Luxembourg**

Participer à la réunion Zoom Module 1:

<https://zoom.us/j/95930009289?pwd=S1dqTmlqc0NZREkwOHNjejdjdnQWxGQT09>

Sujet : EXPLORE YOUR POTENTIAL - Compétences

Heure : **24 mars 2021 02:00 PM Luxembourg**

Participer à la réunion Zoom Module 2:

<https://zoom.us/j/95116736862>