

Programme de la formation



explore your

potential



2022

With the support of :

J.P.Morgan

**4**motion  
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.



30 mars - 25 mai 2022  
Forum Geesseknäppchen  
P40 Bd. Pierre Dupong, 1430 Luxembourg



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

**4**motion  
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 aspirations 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



Adresse: Forum Geesseknäppchen  
P40 Bd. Pierre Dupong, 1430 Luxembourg

1 Module	Meet & Greet	30/03/2022	14-18h	Salle 10
2 Module	Compétences	13/04/2022	14-18h	Salle 8
3 Module	Apprendre à apprendre	20/04/2022	14-18h	Salle 6 & 7
4 Module	Interculturalité	27/04/2022	14-18h	Salle 6 & 7
5 Module	Communication et résolution des conflits	04/05/2022	14-18h	Salle 9
6 Module	Le changement	11/05/2022	14-18h	Salle 9
7 Module	CV, lettre de motivation et présentation de soi	18/05/2022 25/05/2022	14-18h 14-18h	Salle 9 Salle 10

# INFOS PRATIQUES



## Équipement (en cas d'atelier en ligne)

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



## Équipe Explore Your Potential

Tél. (+352) 26 540 524 +48 • [potential@4motion.lu](mailto:potential@4motion.lu)



Mehdi Mribah



Christine Schmitt