

REMOBILISATION ET CONFIANCE EN SOI

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE

14 h — 2 jours

PUBLIC

Personnes éloignées de l'emploi

FORMAT

Présentiel · inter / intra

DÉLAI D'ACCÈS

≥ 15 j après contractualisation

TARIF

Nous consulter

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Après une période d'éloignement, retrouver confiance et dynamique est souvent le premier pas vers l'emploi. Cette formation aide à se remobiliser, à reprendre confiance en ses capacités et à se projeter de nouveau dans un projet.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reprendre confiance en ses capacités
- Identifier ses ressources et ses réussites
- Lever les freins psychologiques à l'emploi
- Se fixer des objectifs réalistes et motivants
- Retrouver une dynamique de projet

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Reprendre confiance en soi
- Identifier ses ressources
- Lever ses freins
- Se projeter dans un projet

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Confiance

Estime de soi : notions.

Module 2 — Ressources

Identifier ses réussites.

Module 3 — Freins

Croyances limitantes.

Module 4 — Objectifs

Réalistes et motivants.

Module 5 — Dynamique

Se remettre en projet.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Une confiance en soi restaurée
- Des freins levés
- Une dynamique de projet retrouvée

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Sortie d'une longue période sans emploi
- Reprise d'un parcours d'insertion
- Préparation à une démarche active

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur,

financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,

68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33