

INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00051

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

APPRENDRE A GERER SON TEMPS ET REPENDRE CONFIANCE EN SOI POUR AMELIORER SA RECHERCHE D'EMPLOI

PUBLIQUE CONCERNÉ

Tous les demandeurs d'emploi

PRE REQUIS

Aucun.

DELAI D'ACCES

Une semaine avant le début de la formation

RESUME

Cette formation présentielle est destinée aux demandeurs d'emploi qui souhaitent acquérir des clefs pour réduire le stress lié à la gestion du temps et reprendre rapidement confiance en eux pour une meilleure recherche d'emploi.

Vous découvrirez comment prioriser besoins et objectifs.

Vous définirez vos limites et apprendrez à repérer vos barrières psychologiques.

Elle est articulée sous forme d'ateliers individuels et en groupe pour un travail approfondi sur le projet de chaque demandeur d'emploi.

Chaque module sera assimilé par des jeux de rôles et mises en situation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Reprendre confiance en soi pour retrouver une activité professionnelle

Apprendre à gérer son temps et son organisation

Améliorer sa communication

Reconnaître ses besoins, priorités et motivations

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI

Faciliter la prise de conscience de son identité, valoriser ses compétences humaines et apprendre à s'affirmer

- Repérer ses points forts, ses qualités humaines et professionnelles
- Les utiliser comme ressources, pour bien se positionner avec ses interlocuteurs
- Prendre conscience des schémas de pensées répétitives et négatives envers soi-même pour les transformer
- Savoir défendre un point de vue et faire face à divers conflits

Jour 2 - BESOINS ET PRIORITES

- Être capable de prioriser ses besoins
- Différencier ses besoins de ceux de l'employeur et savoir conjuguer les deux
- Être conscient de la fluctuation de ses besoins suivant les différents objectifs et les changements permanents, pour améliorer sa capacité d'adaptation
- Être en capacité de différencier les deux

Jour 3 - COMMUNICATION

Cultiver sa capacité d'écoute et de prise de parole pour se préparer et réussir ses entretiens d'embauche

- Connaître les différents niveaux d'écoute
- Reconnaître ses freins et blocages personnels qui limitent la prise de parole
- Mise en situation pour s'aguerrir et réussir son entretien

Jour 4 - GESTION DU TEMPS ET ORGANISATION

Acquérir des compétences organisationnelles pour atteindre ses objectifs professionnels et personnels de manière efficace en incluant la gestion du temps et la réduction du stress qui en découle

- Définir ou redéfinir ses objectifs et motivations pour améliorer sa gestion du temps.
- Repérer les freins ou limites et schémas inconscients
- Trouver des ressources pour apaiser son mental face à une situation anxiogène
- Approche SMART et MSCW
- Développer des compétences de synthèse et de prise de notes, notamment pour des situations impliquant des personnes étrangères



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00051

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

EVALUATION DES CONNAISSANCES ET PRATIQUES

- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
 - S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
 - Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
 - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Questionnaires pédagogiques individuels/en groupe
- Ateliers en sous-groupes
- Mises en situation simulées
- Observation, écoute et temps d'échanges
- Jeux de rôles

FOURMATEUR

Jérôme RICHARD

Hypnothérapeute et formateur en techniques de communication

DURÉE ET HORAIRES

4 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 28h de formation.

ACCESSIBILITE

Nos locaux sont partiellement accessibles aux personnes porteuses d'un handicap. Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

TARIF

720€/personne pour les 4 jours

INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00051

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32