

# PROGRAMME DE FORMATION UN PAS DE CÔTÉ

## OBJECTIFS

Que faire de ses mains, de ses pieds, de son corps quand on prend la parole ? Comment ne pas se regarder parler ? Comment se présenter pour être écouté et entendu ?

Les stagiaires sont préparés à leur sortie vers un nouvel emploi, et notamment à l'épreuve de l'entretien d'embauche.

## COMPÉTENCES VISÉES, OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES & OPÉRATIONNELS

Au terme de la formation les stagiaires seront capables de :

- Comprendre les attentes d'une entreprise en termes d'attitude professionnelle et d'entretien d'embauche pour mieux s'y préparer
- Bien se présenter et se raconter pour une meilleure image de soi
- Repérer ses atouts personnels pour développer sa confiance en soi et son authenticité
- Apprendre à gérer des imprévus (déconcentration, surprise, stress, évènements)

## PUBLIC VISÉ / PRÉREQUIS

Elle s'adresse à des structures accompagnant des demandeurs d'emploi ou des salariés en insertion professionnelle

- Avoir des freins à l'insertion professionnelle et être au chômage de longue durée (+ de 2 ans)

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation se déroule en présentiel, en groupe (jusqu'à 10 personnes).

Il s'agit d'une formation-action participative et interactive avec des exercices de théâtre d'improvisation.

## PROGRAMME

2 modules constituent notre formation :

1. Apprendre différemment en mouvement par le jeu. Gérer le stress de la prise de parole et s'exprimer mieux lors d'un entretien d'embauche. Booster son énergie et sa présence face à l'autre.
2. Mettre en pratique les apprentissages du module 1 grâce à une simulation d'entretien d'embauche.

JOURNÉE TYPE :

9h15 - 17h

☐ 9h15 : café

- ☐ 9h30 – 12h30 : atelier collectif
- ☐ 12h30 – 14h : repas convivial sur place
- ☐ 14h – 17h : atelier collectif

✓ Le rapport à l'action

- Exercices sur le phénomène de « plongeon organique »
- Exercices d'improvisation

✓ Le rapport à l'autre

- Jeux de rôles : comment faire son autocritique
- Improvisation : thèmes de l'interaction et de l'engagement

✓ Prise de Parole

- Maîtriser son stress et le trac par la respiration de l'acteur et la relaxation
- Capter son auditoire et rendre son discours vivant et authentique

✓ Prise de Parole

- Savoir écouter, s'auto-écouter et rebondir en conséquence
- Connaître ses limites en tant qu'orateur

✓ Atelier complémentaire en fonction des besoins.

✓ BILAN

Indications :

Au minimum 3 jours et au maximum 7 jours, la durée variant en fonction des besoins de la structure et des bénéficiaires qui les suit.

Par ailleurs, il est possible d'adapter certains modules de la formation en fonction des besoins des stagiaires (atelier avec la Cravate Solidaire, ateliers mobilité, cours inclusion numériques, ateliers "différences inter-culturelles).

## **INTERVENANT PRINCIPAL**

Mathieu DUBOIS, comédien professionnel

## **AUTRES INTERVENANTS ÉVENTUELS** (selon programme sur mesure)

La Cravate solidaire (Atelier Coup de Pouce), Mouna Mniai (consultante en accompagnement vers l'emploi), Denis BLANC de L'Alter-Culturelle (balade-emploi à vélo).

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Les stagiaires mettront en pratique les compétences acquises lors d'une mise en pratique : une simulation d'entretien et un retour d'un professionnel.

## **INFOS PRATIQUES**

- Lieu : A définir avec le client.

- Durée : La formation est construite sur mesure en fonction des besoins exprimés par le client. La durée moyenne est comprise entre 3 et 7 jours de formation.
- Dates : A définir avec le client.
- Tarif : Sur devis (entre 800€ et 1 300€ par jour).
- Délais et modalités d'accès : Sur devis en prenant contact avec la référente pédagogique. Toute demande devra être effectuée au moins un mois avant le premier jour de la formation.
- Accessibilité : Ces formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si c'est votre cas merci de contacter Louise Fontaine pour adapter au mieux votre accueil.
- Contact référente pédagogique & handicap : Louise Fontaine - [coordo.bx@alternative-urbaine.com](mailto:coordo.bx@alternative-urbaine.com) - 07 67 65 24 84