










stratégie de retour à l'emploi prendre en main sa réussite

Demandeur ou chercheur d'emploi, que vous soyez étudiant, licencié ou en reconversion, vous souhaitez (re)trouver une situation qui vous correspond et répond à vos besoins ? Vous désirez faire le point, la situation de demandeur d'emploi vous pèse et la motivation vous manque ?

Etape par étape ce stage vous livre des conseils pour aborder avec succès votre démarche de recherche d'emploi, analyser les annonces, rédiger CV et lettres de motivation, préparer un entretien, faire passer votre message... trouver sa nouvelle identité.

OBJECTIFS

-  Identifier son positionnement et comprendre les difficultés rencontrées
-  Se présenter d'une manière positive et professionnelle à l'entretien d'embauche
-  Valoriser ses compétences, connaissances et son savoir-être dans le cadre d'un échange d'information
-  Se sensibiliser à l'importance de la communication non verbale (image de soi, gestuelle, tenue vestimentaire)
-  Comprendre comment le langage corporel transmet nos perceptions
-  Mieux se connaître et développer la confiance en soi
-  Apprendre les moyens de libérer les excès de stress et éviter le stress inutile

Changer son état d'esprit

Analyser les facteurs de démotivation (point de vue négatif, manque de réalisme ...)
Les raisons qui font que l'on reste démotivé (isolement, état de santé ...).

Son comportement

Avez-vous confiance en vous ?
La confiance en soi, l'estime de soi, la projection de soi dans l'avenir ...
Sa relation à l'autre : l'intérêt que l'on porte aux autres
et la façon dont on perçoit l'intérêt que les autres nous portent

Observer la réalité de sa vie dans le contexte professionnel

Les habitudes, Les contraintes
Les espoirs et les appréhensions

Lettre de motivation et Curriculum vitae

Rédiger des lettres de motivation opérationnelles et individualisées
Elaborer un/des curriculum vitae attractif(s)
Avoir connaissance de ses atouts. Bien les identifier. Savoir les présenter de façon synthétique

Se créer un environnement motivant

Pour quoi et pour qui se motiver ?
Vivre ses émotions, développer une pensée créative
Mieux se connaître pour mieux se motiver
Définir les raisons de sa réussite, connaître ses besoins et adapter sa personnalité

Prendre en main sa réussite

Exploiter son potentiel
Raviver son enthousiasme, cultiver sa persévérance
Etre en phase avec son environnement :
être à l'écoute des autres, être positif, prendre du recul et être réaliste

Reconnaître les différentes phases d'un entretien d'embauche

Etre actif dans le cadre de l'entretien d'embauche (avant, pendant, après)
Savoir se préparer pour l'entretien
Etablir un dialogue lors de l'entretien
Savoir rassurer l'employeur : valoriser son image personnelle et son parcours professionnel

Le décodage gestuel

La posture du corps - Les postures assises
Les poignées de mains
La gestuelle associée au discours - Les gestes parasites
Le visage - Des regards qui en disent long

Gérer le stress et faciliter la communication.

Renforcer la résistance face au stress : Impulser ou renforcer la pensée positive
Avoir une image de soi positive
Acquérir des réflexes de détente : Jeux respiratoires

Bilan des résultats et des perspectives

Actions à mettre en oeuvre à court, moyen et long terme.

DUREE

3 jours

PUBLIC

personnes en recherche,
préparation à un
licenciement
etc...

en groupe
ou en accompagnement
individuel

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de
positionnement par entretien
ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de
la formation par questionnaire
amenant à une réflexion sur
un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Méthodes pédagogiques
actives et pratiques
Exposés théoriques,
Echanges entre
professionnels,

Débats et clarifications de
modèles théoriques

INTERVENANTS

Selon le thème de la
formation, CQFD sélectionne
un pédagogue possédant
une expérience significative,
une maîtrise opérationnelle
et un profil particulier :
sophrologue, psychologue,
neuropsychologue, ergonome,
ergothérapeute,
senior manager,
chef de cuisine, gouvernante,
journaliste, animateur,
ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

