



objectifs

- Faire un bilan complet de sa situation
- Déterminer son objectif de façon positive
- Identifier ses ressources, ses limites, ses compétences
- Avoir un projet professionnel qui a du sens
- Acquérir des outils personnalisés et valorisants
- Communiquer efficacement, avec un argumentaire convaincant
- Être actif(ve), avec plus de confiance et d'autonomie

→ bilan des expériences et projet

Nos expériences ne se limitent pas au professionnel. Le parcours personnel est aussi important à valoriser, tant en terme d'intérêts, de qualités, de valeurs que de compétences. Ce bilan sert à **faire le point sur sa situation** tout en se réappropriant ses expériences de façon positive. La prise de recul permet de clarifier son vécu et d'y trouver un sens. **Et un projet professionnel motivant a besoin de sens !**

La **verbalisation** et la recherche du **POURQUOI** sont essentiels pour être plus au clair avec son objectif et sa motivation profonde.

Les choix professionnels sont questionnés pour ensuite apprendre à les argumenter à l'aide d'informations sur les métiers et les attentes des recruteurs.

→ techniques de valorisation de soi

Le C.V. et la lettre de motivation sont ici des outils permettant à la personne de se valoriser et de montrer «ce qu'elle a dans le ventre». Ces documents sont nourris par l'atelier précédent. Le visuel du C.V. est créé en fonction de la personne et de son projet, son contenu met en avant ses expériences personnelles et professionnelles. Le but est qu'elle ait envie de le présenter et de le «défendre» !

La préparation à un oral : un entraînement. Elle fait des liens entre ses expériences de façon dynamique, justifie ses choix, avec un argumentaire adapté à sa motivation et au recruteur. La prise de conscience de l'importance de la **communication non verbale** a aussi toute sa place.

Si besoin, des **techniques de relaxation et l'Hypnose Humaniste** seront proposées, pour mieux gérer son stress, le regard de l'autre et partir plus Gagnant !

Je fais le point et je prends du recul

Je valorise toutes mes expériences

Je mets des mots sur mes choix et ma motivation

Je sais me présenter la tête haute

J'ai des techniques pour passer à l'action

Je dynamise mes démarches

Et je reprends confiance !!

contact Florence DROUARD

☎ 0692 44 31 85 | ✉ associationfloraisance@gmail.com

📍 51 A. Allée des Lataniers | Le Plateau | 97424 Piton Saint-Leu

association-floraisance.org

Association loi 1901 | SIRET : 53517128400016

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 98 97 04092 97 | Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

