formation

Connaissance de soi, bilan des expériences
& techniques de recherche d'emploi personnalisées

PROGRAMME

1 PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

L'association Floraisance a été créée en 2011 à La Réunion sous l'impulsion de Florence DROUARD, alors accompagnatrice socioprofessionnelle et formatrice en technique de recherche d'emploi depuis 2006.
La raison d'être de l'association était et est toujours d'accompagner les personnes souhaitant un mieux-être et un mieux-vivre personnel et professionnel. Contribuer à ce que chacun reconnaisse sa valeur et dépasse ce qui limite son épanouissement est l'un des moteurs principaux de l'association.

Organisme de formation réunionnais depuis 2013 et référencé dans le Datadock depuis 2018, la structure attend sa certification Qualiopi (audit effectué et validé).

Au travers de la formation « Connaissance de soi, Bilan des expériences et Techniques de recherche d'emploi personnalisées » l'association propose un accompagnement à toute personne souhaitant mieux se connaitre et lever les freins pour accéder à un emploi (ou formation) porteur de sens et d'épanouissement.

La formation proposée s'inscrit sous le code 413 de la Nomenclature des Spécialités de Formation : Développement des capacités comportementales et relationnelles.

2 OBJECTIFS GENERAUX

- Reconnaitre et exprimer son potentiel
- Expérimenter la relaxation avec la respiration consciente
- Se libérer de ses pensées les plus limitantes
- Faire un bilan de ses compétences en se réappropriant positivement son parcours
- Clarifier, construire un projet professionnel réaliste et porteur de sens
- Acquérir des techniques de recherche d'emploi personnalisées favorisant l'action en confiance
- En groupe : échanger, partager ses expériences, s'entraider

3 PUBLIC ET PRE-REQUIS

Public

Cette formation s'adresse aux personnes sans emploi ou en activité.

Exemples de personnes concernées :

Association Floraisance – 51 A. Allée des Lataniers, 97424 Piton Saint-Leu Tel. : 0692 44 31 85

- Personne en recherche d'emploi, inscrite au Pôle Emploi ou non
- Salarié(e) en perte de motivation, « burn out »
- Personne souhaitant se reconvertir
- Futur créateur d'entreprise ou d'autre structure
- Préparation à un concours/entrée en formation

Formation proposée en individuel et en petit groupe (minimum 3 participants, maximum 8).

Pré-requis

- Avoir envie de prendre un temps pour travailler sur son projet professionnel
- Avoir envie de changer ce qui est inutile pour avancer
- Savoir un minimum lire et écrire
- En groupe : avoir envie de participer à une dynamique de groupe

4 CONTENU, DUREE

Contenu et durée - formation collective

En semaine ou en week-end (par exemple sur 4 week-ends) en présentiel.

En petit groupe (de 3 à 8) pour plus d'espace d'expression individuel et de personnalisation.

Module 1 : Connaissance de soi
4 jours de 6h soit 24h.

Module 2 : Bilan des expériences
2 jours de 6h soit 12h.

Module 3 : Techniques de recherche d'emploi personnalisées
2 jours de 6h soit 12h.

1 heure d'entretien individuel par participant par téléphone ou en visioconférence.
Soit 49h par personne.

Contenu et durée – formation individuelle

En présentiel et/ou à distance en visioconférence.
Même contenu que pour la formation collective, adapté aux besoins de la personne et à son rythme.
Séance de 1h à 2h, avec des activités à faire à la maison si la personne est autonome.
26h répartis en fonction de l'emploi du temps de la personne et de la formatrice. Principalement en semaine.

Module 1 : Connaissance de soi
12h

Module 2 : Bilan des expériences
6h

Module 3 : Techniques de recherche d'emploi personnalisées
8h

5 PROGRAMME

Chaque séance commence par un tour de connexion. C'est un moment où chacun(e) peut exprimer comment il/elle se sent, en s'habituant à prendre la parole dans un groupe. Ensuite, un ancrage avec une technique de respiration pour se poser dans l'instant, évacuer d'éventuelles tensions en apprendre à écouter ses sensations.

Entre les séances, la formatrice propose des « exercices » favorisant l'introspection, la réflexion sur son parcours et le « prendre soin de soi ».

Module 1 : Connaissance de soi

- Identifier ses priorités en faisant un point sur sa situation actuelle
- Identifier et valoriser ses réussites personnelles et professionnelles
- Identifier ses qualités, faire le lien avec ses expériences
- Parler de ses défauts de façon valorisante
- Comprendre et identifier son système de valeurs
- Identifier ses moteurs personnels et professionnels
- Identifier ses sources de démotivation
- Identifier ses principales pensées et croyances limitantes et les transformer
- Se fixer un objectif « utile » pour atteinte un état désiré

Module 2 : Bilan des expériences

- Elaborer son profil professionnel complet
- Analyser ses expériences : apport, évolution et compétences
- Reconnaitre les forces et les difficultés de son parcours
- Faire le lien avec son futur emploi/projet projet professionnel

Module 3 : Techniques de recherche d'emploi personnalisées

- Elaborer un plan d'action adapté et réalisable
- Ecrire une lettre de motivation personnalisée et adaptée (stage, formation, emploi)
- Faire un C.V. valorisant et original pour se démarquer
- Présenter son parcours de façon fluide en montrant sa détermination
- Répondre clairement aux questions d'un recruteur (formation et emploi)

Le C.V. est refait par Florence, en accord avec la personne (voir exemples sur le site internet).
La lettre de motivation est faite par la personne, non pas par la formatrice qui guide sans faire « à la place de » (pas de copier/coller).
Le C.V. et la lettre sont aussi utilisés comme outils de valorisation et d'appropriation de son parcours de façon positive.

La formation se termine sur au moins une simulation de recrutement par personne. La formatrice incite au dépassement de soi avec un questionnement approfondit.

6 DATES ET LIEUX

Formation prévue début 2022 sur la commune de Saint-Leu.

En individuel : en présentiel ou à distance.

Une fiche d'informations pratiques est envoyée à chaque personne inscrite avant le démarrage de la formation.

L'accessibilité de la salle est adaptée aux personnes porteuses d'un handicap.

Les consignes d'hygiène et de sécurité sont adaptées en fonction de la situation sanitaire et de la règlementation officielle en vigueur lors des périodes de formation. Le port du masque peut donc être demandé à chacun(e) lors des heures de formation en présentiel.

7 MOYEN PEDAGOGIQUE ET D'ENCADREMENT

Florence DROUARD

Directrice - Coach,Praticienne en PNL & formatrice

En tant que Directrice de Floraisance, Florence est responsable de l'organisation de la formation et de son déroulement dans les meilleures conditions (locaux adaptés, planification, gestion administrative des inscriptions, respect du règlement intérieur, coordination, accompagnement des stagiaires). Elle est aussi garante de la qualité des supports remis pendant et en fin de formation.

En tant que formatrice, elle utilise la pédagogie participative et active afin de favoriser les échanges et l'implication dans le parcours de formation. Son intention est que chacun(e) ait son espace d'expression en se sentant en sécurité pour se raconter, par exemple pendant les tours de parole.

Elle s'adapte à ce qui est présent dans le groupe « ici et maintenant » et au rythme d'apprentissage.

En tant que coach, elle accompagne chacun(e) dans l'atteinte de son objectif en lui proposant de modifier les pensées et comportements pouvant être un frein dans leur épanouissement professionnel (en lien avec le personnel). Pour Florence, l'écoute et la bienveillance tout en cadrant si besoin sont essentielle pour accompagner le changement. L'autonomie est aussi favorisée, par exemple dans l'écriture de la lettre de motivation.

Les ateliers alternent entre moment de relaxation guidée, tours de parole, apports théoriques, exercices pratiques en grand groupe et petits groupes.

Le parcours de Florence :

- Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique
- Praticienne en Hypnose Humaniste
- Formation aux bases de la Communication NonViolente de Marshall B. Rosenberg
- Formation en coaching de vie
- Licence professionnelle Intervention sociale - Formation des jeunes et des adultes
- BTS Communication des Entreprises

13 ans d'expérience dans l'accompagnement socioprofessionnel et la formation dont 9 ans à La Réunion (actions individuelles et collectives auprès de demandeurs d'emploi, jeunes éloignés de l'emploi, parents isolés bénéficiaires de minima sociaux, salariés en contrat aidé, fonctionnaires et étudiants).

Depuis deux ans, elle assiste Noëlle LEROUX, formatrice certifiée en C.N.V., lors de ses formations.

8 SUPPORTS REMIS

Livret pédagogique avec bibliographie.
Attestation de formation nominative remise en fin de formation, signée et cachetée par la Directrice de l'association.

09 SUIVI ET EVALUATION

Florence DROUARD assure la coordination et la gestion des absences des participants. Elle s'engage à faire les retours nécessaires aux financeurs employeurs et publiques.

Elle signera et ferra signer un état de présence par demi-journée de formation à chaque stagiaire.

Les compétences acquises sont évaluées en cours de formation, lors des prises de parole, des exercices pratiques, des reformulations et des documents travaillés comme la lettre de motivation. La simulation de recrutement permet d'observer ce qui a été compris depuis le début de la formation, la communication verbale et non verbale.

Les participants auront à compléter un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.

10 INSCRIPTION ET TARIFS

Un entretien par téléphone sera proposé à toute personne souhaitant suivre la formation. Pendant cet entretien, Florence échangera sur la motivation de la personne et répondra aux questions éventuelles.

Avant de procéder à un paiement, prenez contact avec Florence pour vous assurer qu'il reste une place et prendre un rendez-vous téléphonique.

TYPE DE FINANCEMENT		TARIFS TTC
Formation collective		
Particulier (financement personnel)	Module 1 et 2 (36h)	720€
	3 modules (49h)	980€
O.P.C.O. /Pôle Emploi…	Module 1 et 2	1080€
	3 modules	1470€
Formation individuelle		
Tarif unique	Module 1 et 2 (18h)	990€
	3 modules (26h)	1430€

Ces tarifs incluent : la location de la salle ; les collations ; le matériel et supports pédagogiques ; la préparation et l'animation des ateliers ; le suivi administratif et comptable en charge de l'association.

- Pour les associations et autres structures, un tarif de groupe peut être envisagé.
- Les inscriptions sont validées par ordre d'arrivée des dossiers d'inscription complets accompagnés du paiement de la totalité de la formation ou avec l'accord de financement écrit de votre entreprise et/ou de l'OPCO (pour financement employeur).

11 INFORMATIONS LEGALES & CONTACTS

Numéro de déclaration d'activité auprès de la DIECCTE DE LA REUNION : 98 97 04092 97.
Certificat Qualiopi obtenu pour ses actions de formations.
SIRET : 53517128400016.

Adresse postale : 51 A. Allée des Lataniers - 97424 Piton Saint-Leu.

Florence DROUARD :
Téléphone : 0692 44 31 85
Mail : associationfloraisance@gmail.com