

## PROGRAMME

### « ESTIME DE SOI »

#### **1. Descriptif de l'action :**

Dans la démarche de recherche d'un emploi, l'une des étapes déterminantes reste la rencontre du candidat à un poste avec son futur employeur. Il s'agit de donner une bonne impression et de convaincre le recruteur de la pertinence de sa démarche. « La première impression étant souvent la bonne », il est proposé d'offrir à ces personnes les outils de communication qui leur permettront de mettre toutes les chances de leurs côtés.

#### **2. Objectif :**

Redynamiser par la formation les personnes en recherche d'activité ou de stage rencontrant des difficultés pour retrouver un emploi après une période plus ou moins longue d'inactivité ou pour un premier entretien.

- Comprendre l'importance de l'image « dès les 15 premières secondes »
- Optimiser son image personnelle et professionnelle à travers différentes techniques de valorisation.
- Travail du discours et de la posture, pour gagner en aisance et en confiance dans sa communication verbale et non verbale

#### **3. Les points abordés :**

- ✓ CV
- ✓ Photo CV
- ✓ Lettre de motivation
- ✓ L'entretien d'embauche
- ✓ Image de soi (couleur, morphologie, maquillage...)
- ✓ Estime de soi
- ✓ Gestes et postures
- ✓ La voix
- ✓ Le sourire

#### **4. Contenu de la prestation :**

Une information collective pourra s'organiser au sein des structures impliquées dans cette action de formation afin de sécuriser l'engagement des candidats puis les candidats seront reçus de façon individuelle au cours d'ateliers comme décrits ci-dessous :

##### **Jour 1:**

- ✓ Entretien préalable, prise de photo Avant
- ✓ L'importance de l'image et la présentation de soi face à un employeur (dress code professionnel)
- ✓ Travail sur la connaissance de soi, à travers la confiance en soi, l'affirmation de soi et estime de soi. Mise en évidence des atouts et talents du bénéficiaire au travail.
- ✓ Atelier devant le miroir :
  - Colorimétrie
  - Morphologie - style

##### **Jour 2:**

- ✓ Mise en application des conseils prodigués au cours de l'atelier 1
- ✓ Présentation de soi et dressing
- ✓ Geste et posture
- ✓ Gestion du stress
- ✓ Maquillage
- ✓ Photo Après

Jeu de rôle « mon entretien d'embauche » face à un employeur

Tour de table : ressenti de chaque participant

#### **5. Durée totale de la formation**

Formation de 8 heures pour chaque candidat.

#### **6. Public Concerné**

Tout demandeur d'emploi, toute personne en insertion ou réinsertion professionnelle ou en création d'entreprise.



**INTERVENANTES :**

Véréna SOLLY

Conseillère en image

06 89 99 89 92

[www.verenarelooking.com](http://www.verenarelooking.com)

*Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 93.13.16418.13 du préfet de région Provence Alpes Côte d'Azur*

Raphaëlle Delmas

Psychopraticienne, Coach & formatrice

06.74.58.67.81

<http://www.raphaelledelmas.com/>

*Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 93.84.03819.84 du préfet de région Provence Alpes Côte d'Azur*