

### Objectifs de formation

Expliquer les différents concepts.

Evaluer son estime de soi.

Mettre en œuvre des stratégies favorisant l'amélioration de l'image et de l'estime de soi.

### Programme pédagogique

#### 1. Comprendre les concepts

Définitions : estime de soi et confiance en soi, image de soi et regard des autres.

Enjeux : pour la personne, pour l'entreprise, pour la construction de son parcours professionnel.

L'importance de chacun et son unicité.

Hygiène et présentation personnelle, styles et codes vestimentaires.

#### 2. Faire évoluer l'estime de soi

Analyse de ses difficultés et de ses échecs pour en tirer parti.

Respect de ses propres motivations et de ses valeurs.

Lien entre estime de soi et estime des autres.

Doutes, timidité, hésitations, échecs, ambition, certitudes, décisions, réussites

Le stress (définitions, facteurs, réactions, maîtrise et incidences).

### Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation.

- Pour les salariés de structures de l'insertion par l'activité économique ou des personnes en accompagnement socio-professionnel :
  - en inter : 280 € par personne
  - en intra : 1 400 € à Etampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

### Public

Salariés des structures de l'insertion par l'activité économique ou personnes bénéficiant d'un accompagnement socio-professionnel.

### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

### Certification

Formation non certifiante.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à [contact@horizons91.fr](mailto:contact@horizons91.fr)

## Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paper board et / ou d'un tableau blanc  
Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Utilisation du matériel multimédia (vidéoprojecteur, ordinateurs, ...).

## Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, le QCM (début de formation – fin de formation) permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

## Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques accompagnés de phases de démonstration et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Réflexion individuelle et en sous-groupes
- Mises en situation pratique et jeux de rôle
- Echanges et analyses de cas pratiques

## Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

**Modalités d'accès :** Positionnement par une entreprise.

**Délais d'accès :** Variable car en fonction de la programmation annuelle. 6 mois au plus.

**Modalités d'organisation :** Formation en continu ou séquencée sur 2 semaines maximum et en présentiel. 10 stagiaires environ.

Cette formation peut être adaptée dans son contenu et sa durée en fonction des attentes du client.

**Accessibilité :** Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

## Formateurs

- Formateurs possédant une longue expérience dans l'accompagnement socio-professionnel

## Lieu

Etampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

## Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

## Pour aller plus loin

*Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...) visitez notre site internet [www.horizons91.fr](http://www.horizons91.fr)*