



Gagner en confiance

Entrer dans un cercle vertueux de confiance en soi vous permettra de mettre en valeur expériences et compétences.

Inscription préalable par mail : information@aes-asso.com ou par Tél : 05 56 24 25 97 / 06 81 55 65 01

En recherche d'emploi, vous trouvez le chemin long, difficile et petit à petit la confiance en vous s'effrite. Il vous arrive de douter de vos compétences et vous ne savez plus les mettre en valeur. Un handicap considérable qui ne fait que vous éloigner encore plus d'un retour à l'emploi.

OBJECTIFS

L'objectif de ce module est de vous aider à vous mettre dans un cercle vertueux de consolidation et d'amélioration continue de confiance en vous par des exercices partagés en groupe :

- Raconter son parcours de vie
- Partager ses passions, ses réussites
- Exprimer ses doutes
- Relativiser ses faiblesses, ses manques
- Valoriser ses compétences

PREREQUIS

Aucun

CONTENU

Ce module est conçu pour des petits groupes de 4 à 6 personnes partageant les mêmes difficultés et ayant la même volonté de s'en sortir. L'écoute et la bienveillance sont de mise pour tous les participants.

MODALITES

6 jours

J1 et J2 : deux journées entières, consécutives, seront consacrées à la constitution du groupe et à la découverte du parcours, de la personnalité de chacun des participants. L'objectif étant qu'au terme de cette première partie chacun se sente à l'aise et n'ait plus de crainte à « se livrer » devant le groupe.

J 3 à J6 : La suite de ces deux premières journées se déroulera au rythme d'une séance (une journée) par semaine pendant 4 semaines selon le format suivant :

Matin : Tour de table : qu'ai-je fait de valorisant durant la semaine ? suivi d'un apport théorique sur un thème tel que : la belle Histoire, les RP, savoir se présenter

Après-midi : en présence d'animateur(s) (en retrait mais toujours prêts à ranimer, recentrer le groupe) exercices en équipe sur les thèmes abordés le matin.