

## Formation : Développer la Confiance en Soi pour Réussir ses Entretiens

- Durée : 2 jours (14h)
- Présentiel ou Visio
- Nombre de participant : minimum 2 max 12
- Devis à la demande

### Objectifs Pédagogiques

- Identifier ses compétences, forces, et expériences clés.
- Reconnaître les facteurs qui influencent la confiance en soi et les techniques de communication.
- Structurer un discours clair et convaincant pour un entretien.
- Évaluer ses forces et faiblesses lors de simulations d'entretien.
- Appliquer des outils d'auto-évaluation et intégrer les feedbacks.
- Élaborer un discours personnalisé et adapté à chaque contexte professionnel

### Pour Qui ?

Cette formation s'adresse à :

- **Demandeurs d'emploi** souhaitant améliorer leurs performances en entretien pour décrocher un poste.
- **Personnes en reconversion professionnelle** ayant besoin de valoriser un nouveau parcours ou des compétences transférables.
- **Jeunes diplômés** entrant sur le marché du travail et désirant développer leur assurance et leur communication.
- **Professionnels en recherche d'évolution de carrière**, souhaitant renforcer leur impact lors de leurs entretiens pour une promotion ou un changement de poste.
- **Personnes en insertion professionnelle**, accompagnées par des structures comme *France Travail*, qui nécessitent un accompagnement personnalisé pour se réinsérer dans l'emploi.

### Prérequis

Aucun prérequis technique n'est nécessaire. Les participants doivent simplement être motivés à travailler sur eux-mêmes et à s'engager activement dans les activités proposées.

### Résumé de la formation :

Cette formation immersive de 2 jours (14 heures) est conçue pour aider les participants à renforcer leur confiance en eux afin de valoriser efficacement leurs compétences et expériences lors d'entretiens professionnels.

À travers des outils pratiques, comme la méthode STAR, des exercices de communication verbale et non verbale, et des techniques de gestion du stress, les participants apprendront

à se présenter avec assurance. La formation alterne théorie et pratique, incluant des ateliers interactifs, des jeux de rôle, et des feedbacks personnalisés.

Les activités sont adaptées aux différents styles d'apprentissage (visuel, auditif, kinesthésique) pour permettre à chaque participant d'acquérir des compétences transférables et applicables immédiatement.

Objectif : Préparer les apprenants à se démarquer lors de leurs entretiens en communiquant avec clarté, confiance, et impact.

Chaque session sera animée par des présentations dynamiques, des démonstrations en direct et des exercices en groupe pour favoriser l'apprentissage expérientiel. Des discussions et des retours d'expérience seront encouragés pour personnaliser l'apprentissage en fonction des besoins individuels des participants.

## Jour 1

### ***Module 1 Prendre conscience de ses forces et renforcer sa confiance***

#### ***Introduction***

1. Présentation des objectifs et méthodologie
2. Questionnaire de départ : « Quels sont mes blocages ? »

#### ***Identifiant ses forces***

1. Activité : Auto-diagnostic de ses compétences et réussites
2. Atelier collaboratif : Identifiant 3 succès marquants et leurs impacts

#### ***Comprendre la confiance en soi***

1. Schéma des facteurs de confiance.
2. Discussion : Partage d'expériences
3. Jeu : Déconstruction des croyances limitantes

#### ***Communiquer efficacement***

1. Atelier : Techniques de communication verbale et non verbale
2. Activité kinesthésique : Simulations d'introductions courtes (pitch de 30 secondes).
3. Feedback en groupe.

#### ***Gérer son stress en entretien***

1. Vidéo et discussion : Techniques de respiration et de relaxation.
2. Exercice pratique : Mise en application
3. Feedback en groupe.

## Jour 2

### ***Module 2 Structurer et réussir son entretien***

## **Structurer son discours**

1. Méthode STAR (Situation, Tâche, Action, Résultat) pour raconter ses expériences
2. Atelier : Structurer une réponse à une question difficile.
3. Pratique : Chaque participant rédige un exemple STAR personnalisé

## **Simulations d'entretien**

1. Jeu de rôle : Simulation d'entretien en binômes
2. Enregistrement vidéo pour auto-évaluation

## **Mise en pratique**

# **Formation**

- **Objectif** : Formation des équipes ou des managers sur une durée de 2 à 3 jours, avec un suivi en coaching pour garantir la mise en place effective des concepts appris.

Jours	Tarif Distanciel (€)	Tarif Présentiel (€)
1	280€	392
2	560€	780€
3	840€	1300€

## **Option Coaching Groupe ou Individuel**

- **Objectif** : Accompagner chaque participant dans la mise en œuvre concrète des outils et concepts appris pendant la formation.
- **Modalités** :
  - Séances individuelles de 1 à 2 heures par participant.
  - Ajustement des outils en fonction des besoins spécifiques identifiés.
  - Construction d'un plan d'action personnalisé.
- **Tarif horaire** du coaching Groupe ou Individuel :
  - Entreprise de moins de 10 salariés : 240€/heure.
  - Entreprise entre 10 et 20 salariés : 320€/heure.
  - Entreprise de plus de 20 salariés : 420€/heure