

20, rue Leconte de Lisle
38029 Grenoble Cedex
Tél. : 04 58 55 21 70
Courriel : emploicompetences@afiph.org
www.afiph-emploi-competences.org

Développement Personnel

PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉSENTATION AU TRAVAIL

Public :

- Travailleurs en ESAT
- Travailleurs en EA

Modalités de formation :

- 5 Séquences soit 15h de formation
- Un groupe de 8 à 10 personnes

Modalités d'évaluation : Attestation de formation / bilan de l'action suivie et questionnaire satisfaction qualité

OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Evaluer l'estime de soi et les conséquences sur l'environnement relationnel au travail
- Améliorer sa présentation et ses capacités d'échange dans un contexte professionnel.
- Développer le maintien d'une valeur personnelle positive.
- Adapter son attitude et son comportement au regard du contexte et repérer les stimuli externes et internes.
- Développer l'estime de soi par l'image et l'auto motivation.

DESCRIPTIF DE L'ACTION :

- Cette formation vise à faire comprendre aux stagiaires que la manière dont on s'habille participe des éléments de langage et la communication personnelle.
- Le stagiaire pourra apprendre les codes de la présentation en rapport avec l'hygiène corporelle et les effets de présentation (maquillage, coupe de cheveux, la propreté des mains etc...).
- Il pourra ainsi identifier ce qui fait image chez lui et quel message il envoie dans le monde professionnel.
- L'identification des codes liés à l'environnement de travail sera traité et comment adapter sa tenue vestimentaire au regard du poste de travail occupé.
- Les codes couleur, le mélange des couleurs, les associations de motifs seront abordés afin que le stagiaire ait suffisamment les éléments pour se mettre en valeur.
- Les stagiaires aborderont les grands principes de l'estime de soi et pourquoi c'est si important dans le processus de confiance en soi.

MODALITES :

- Cette formation repose sur une pédagogie adaptée, qui va alterner des séquences théoriques et des séquences pratiques par des mises en situation via des jeux de rôle.
- L'utilisation de support audiovisuel sera privilégié afin de rendre plus explicite le contenu de la formation.
- Un livret de formation sera remis aux stagiaires.
- Ce document pourra être réutilisé par les moniteurs d'atelier.

INTERVENANTS :

- L'intervenant-formateur est un éducateur spécialisé et/ou conseiller en insertion professionnelle formé aux techniques d'entretien d'explicitation.