



# ATELIERS CADRES

PRESTATAIRE : ASCAPE 49



## ATELIERS CADRES

### Descriptif et objectifs

- Prestation collective qui se déroule sur 1 journée,
- Durant l'atelier, une même thématique est abordée,
- L'atelier s'adresse essentiellement aux demandeurs d'emploi cadres,
- A l'issus de l'atelier, le bénéficiaire a acquis ou renforcé ses méthodes, sa posture professionnelle, ses outils afin de rendre plus efficace sa recherche d'emploi.



## ATELIERS CADRES

### Critères de mise en œuvre

- Groupe de 10 personnes maximum,
- Démarrage de l'atelier si au moins 3 bénéficiaires inscrits,
- Animation en centre chez le prestataire.

### Modalités d'inscription

- Prescription par un conseiller pole emploi,
- Possibilité pour le prestataire d'adresser des bénéficiaires aux conseillers Pole emploi.



## ATELIERS CADRES

### Déroulement

- Présentation de l'atelier : objectifs, émargement ...
- Animation sur la thématique annoncée
- Bilan de l'atelier : enquête de satisfaction.



# PACK 3 JOURS





L'emploi par l'action !

# JOUR 1 : Mieux se connaître pour mieux agir

## Durée : 1 jour

### Objectifs :

- Identifier ses ressources personnelles
- Adapter sa communication en fonction de ses interlocuteurs

### Méthodes et outils :

- PNL, Analyse transactionnelle, roue de Jung,
- Alternance entre théorie, exercices pratiques, études de cas et mises en situation

### Contenu :

- Comprendre sa personnalité, ses points forts et ses points de vigilance
- Comprendre son mode de communication, sa gestion du stress, sa méthode de travail,
- Identifier les différents types de profils possibles.
- Améliorer ses relations interpersonnelles
- Adapter sa communication aux différents interlocuteurs possibles.



## **JOUR 2 : Savoir utiliser ses capacités intuitives lors d'un recrutement**

### **Durée : 1 jour**

#### Objectifs :

- Découvrir son potentiel créatif et intuitif
- Utiliser une communication positive et créative en entretien de recrutement
- Adapter son comportement à la situation présente

#### Méthodes et outils :

- Méthode active et participative
- Mises en situations à partir de situations vécues
- Outils : le triangle de KARPMAN, Le biomètre de BOVIS ...

#### Contenu :

- Comprendre le fonctionnement de notre corps : égo, émotions, intuition
- Visualiser l'impact de ses paroles et de ses pensées : apprendre à transformer le négatif en positif
- Identifier et déjouer les rôles possibles dans un entretien de recrutement
- Décoder les informations avec ses capacités intuitives.



## JOUR 3 : Savoir gérer ses émotions

### Durée : 1 jour

#### Objectifs :

- Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale
- Reconnaître les manifestations du stress
- Identifier les situations à risque
- Favoriser une meilleure adaptation et une meilleure récupération
- Apprendre des méthodes pour gérer ses émotions et développer des moyens d'actions

#### Méthodes et outils :

- Méthode active et participative
- Méthode originale : des jeux de communication, des techniques théâtrales,.

#### Contenu :

- Faire un diagnostic personnel du comportement et des attitudes en situation de communication,
- Identifier les 3 phases de stress,
- Gérer son stress et ses émotions : techniques d'ancrage, cohérence cardiaque, méthodes de relaxation et de la mise à distance des situations anxiogènes,
- Mettre en situation des situations concrètes vécues par le participant.





# Savoir utiliser les réseaux sociaux



# ATELIER : Savoir utiliser les réseaux sociaux

## Durée : ½ jour + ½ jour

### Objectifs :

- Connaitre le réseau professionnel, son origine, son utilisation et comment le construire pour qu'il soit efficace,
- Affiner le mode d'emploi des réseaux sociaux,
- Savoir ce qu'il faut faire et éviter
- Faire le lien avec le réseau professionnel

### Méthodes et outils :

- Apports théoriques et pratiques
- Echanges de pratiques entre les bénéficiaires
- Outils : LinkedIn, Viadeo...
- Travail intersession (1semaine)

### Contenu :

- Construire son réseau,
- Qualifier son réseau avec « Contact, Connaitre, Confiance »,
- Entretenir et faire vivre son réseau,
- Identifier l'intérêt et les vigilances sur les réseaux sociaux,
- Connaitre les différences entre les divers réseaux sociaux,
- Connaitre les fonctionnalité d'un réseau sur le net

