



FICHE FORMATION · CODE E5 · Domaine : insertion professionnelle (NSF 415)

Parcours Retour à l'emploi : projet, confiance, candidature, entretien

Un parcours complet de 35 heures en petit groupe au Mans pour revenir vers l'emploi avec un projet clair, des candidatures solides et des entretiens maîtrisés.

Objectif général

Permettre aux participants de conduire l'ensemble de leur démarche de retour à l'emploi : clarifier un projet professionnel réaliste, restaurer la confiance nécessaire à la candidature, construire une stratégie de recherche structurée et réussir leurs entretiens d'embauche.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir un projet professionnel réaliste, aligné avec leurs compétences, leurs contraintes et le marché local
- Identifier et valoriser leurs compétences et réalisations à l'oral comme à l'écrit
- Réguler le stress et maintenir leur énergie tout au long de la recherche d'emploi
- Construire et mettre en œuvre une stratégie de candidature : ciblage, réseau, candidatures spontanées, réponses aux offres
- Préparer et conduire un entretien d'embauche complet, avec gestion du stress le jour J

Programme détaillé

Bloc 1 — Clarifier sa direction professionnelle (2 journées, 12 h)

- Cartographie des compétences, valeurs, intérêts et contraintes (méthode Ikigai adaptée)
- Confrontation au marché : identifier des pistes réalistes et un projet principal

Bloc 2 — Restaurer confiance et énergie (1 journée, 6 h)

- Sortir des récits limitants, valoriser son parcours
- Techniques de régulation du stress pour tenir la durée de la recherche

Bloc 3 — Construire sa stratégie de candidature (1 journée, 6 h)

- CV et candidatures ciblés sur le projet défini ; mobiliser son réseau et les candidatures spontanées
- Plan d'action hebdomadaire de recherche

Bloc 4 — Réussir ses entretiens (4 h collectives)

- Structurer son discours, répondre aux questions difficiles, gérer le stress le jour J
- Simulations d'entretien avec feedback

Accompagnement individuel (7 h réparties sur le parcours)

- 3 entretiens individuels : validation du projet ; candidatures personnalisées ; simulation d'entretien et plan d'action final



★ MON + FORMATION

- ★ Un parcours complet de bout en bout : du projet flou jusqu'à l'entretien réussi, sans avoir à enchaîner plusieurs prestations dispersées.
- ★ Une triple approche unique : le mental (coaching), le corps (sophrologie) et le sens (Ikigai) — parce qu'un retour à l'emploi durable ne se joue pas que sur le CV.
- ★ 7 heures d'accompagnement individuel intégrées au parcours collectif : le meilleur des deux mondes, la dynamique de groupe et le sur-mesure.
- ★ Un petit groupe au Mans (4 à 8 personnes) animé par une ancienne directrice qui connaît le marché de l'emploi local et le tissu économique sarthois.

Public visé

- Demandeurs d'emploi souhaitant être accompagnés sur l'ensemble de leur démarche : du projet jusqu'à l'entretien
- Personnes en reconversion ou en reprise d'activité après une interruption

Prérequis

- Être engagé dans une démarche de recherche d'emploi

Durée et organisation

35 heures : 28 heures collectives en présentiel au Mans (4,5 journées, groupe de 4 à 8 participants) + 7 heures d'accompagnement individuel, réparties sur 6 à 8 semaines.

Calendrier des sessions 2026-2027

Partie collective : 4 journées de 9h30 à 16h30 (6 h/jour) + 1 demi-journée (4 h), soit 28 h. Les 7 heures d'accompagnement individuel sont planifiées avec chaque participant sur la durée du parcours. Dates prévisionnelles à confirmer dès 4 inscrits.

Session	Modalité	Lieu	Jours et horaires
Session 1	Visio	À distance	Mar. 6, jeu. 8, mar. 13 et jeu. 15 oct. 2026 (journées) + ven. 16 oct. (demi-journée matin)
Session 2	Présentiel	Le Mans (72)	Mar. 1, jeu. 3, mar. 8 et jeu. 10 déc. 2026 (journées) + ven. 11 déc. (demi-journée matin)
Session 3	Visio	À distance	Mar. 19, jeu. 21, mar. 26 et jeu. 28 janv. 2027 (journées) + ven. 29 janv. (demi-journée matin)

Journées : 9h30 – 16h30 (1 h de pause). Demi-journée : 9h30 – 13h30.



Méthodes pédagogiques

- Approche par l'expérience : exercices, mises en situation, simulations, échanges entre pairs en petit groupe
- Outils issus du coaching professionnel, de la sophrologie et de la méthode Ikigai, appliqués au retour à l'emploi
- Accompagnement individuel intégré au parcours collectif
- Supports pédagogiques remis aux participants

Tarifs

Modalité	Tarif	Format
Parcours individuel financé (AIF, CSP, autofinancement)	1 490 € net de taxes	Présentiel Le Mans
Achat prescripteur — session groupe complet	475 € HT / demi-journée	Sur site ou Le Mans

Modalités d'évaluation et de validation

- Auto-positionnement des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation, études de cas et plan d'action formalisé
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée à l'issue — formation non certifiante

Modalités et délais d'accès

- Inscription validée au plus tard 15 jours avant le début de la session ; réponse à toute demande sous 72 heures
- Sessions confirmées dès 4 inscrits ; entrée possible à chaque session programmée

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : adaptation possible des supports, du rythme et des modalités. Collaboration possible avec l'AGEFIPH et les dispositifs départementaux. Référente handicap : Célia Sammane — focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48.

Financement

Formation éligible aux financements individuels (Aide Individuelle à la Formation France Travail, Contrat de Sécurisation Professionnelle) et aux financements OPCO / prescripteurs selon votre situation. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Contact et inscription

Célia Sammane — Focus Essentiels — Coach professionnelle certifiée, sophrologue, formatrice QVCT, ancienne directrice de structure



FOCUS ESSENTIELS



V1JUN26

focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48 — www.focusessentiels.fr