



COMMENT CANDIDATER, EFFICACEMENT, A UNE OFFRE D'EMPLOI?

Evolution et repositionnement professionnel

Organisme de formation

FOCUS ESSENTIELS – Célia Sammane

Inter 2640 € HT pour 3jours – Le Mans
Lieu et prochaine session : Nous contacter

Intra : Nous consulter pour une approche
personnalisée. Groupe de 6 personnes
minimum - 10 maximum

1. Public visé

Personnes en insertion sociale et
professionnelle, souhaitant développer
leurs compétences en recherche d'emploi
et renforcer leur confiance en elles.

2. Prérequis

Aucun prérequis.

Une auto-évaluation initiale est réalisée
pour situer le niveau de chaque participant
(confiance en soi, CV existant, lettre de
motivation, connaissance des outils de
recherche d'emploi).

3. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera
capable de :

1. Retrouver et renforcer son **estime de soi**.
2. Identifier ses **compétences transférables** et ses savoir-être professionnels.
3. Lire et analyser efficacement une **offre d'emploi**.
4. Structurer et adapter un **CV clair et cohérent**.
5. Rédiger une **lettre de motivation percutante**.
6. Se préparer aux **entretiens d'embauche** (posture, discours, confiance).
7. Élaborer un **plan d'action professionnel** adapté à son objectif.

4. Contenu de la formation

Module 1 – Posture, motivation et confiance en soi

- Exercices de redynamisation et prise de conscience de ses forces.
- Identification des freins, ressources et leviers internes.
- Travail sur le mindset et la motivation.



Module 2 – Identifier ses compétences et ses savoir-être

- Cartographie des compétences transférables.
- Reconnaissance des savoir-être professionnels.
- Exercices en binôme et échanges collectifs.

Module 3 – Lire et analyser une offre d'emploi

- Décryptage des attentes des recruteurs.
- Analyse des missions, compétences attendues et critères essentiels.
- Mise en lien avec son propre profil.

Module 4 – Construire un CV efficace

- Les principes clés du CV (lisibilité, cohérence, valorisation).
- Adaptation du CV selon l'offre visée.
- Atelier pratique : retravail du CV.

Module 5 – Rédiger une lettre de motivation adaptée

- Structure simple et efficace.

- Mise en valeur des atouts et motivations.
- Réécriture ou création d'une lettre adaptée.

Module 6 – Préparer et réussir ses entretiens

- Travail sur la posture, le non-verbal, la présentation en 30 secondes.
- Questions classiques et réponses stratégiques.
- Mises en situation – jeux de rôle.

Module 7 – Définir et structurer son plan d'action

- Clarification du projet professionnel.
- Définition des étapes prioritaires.
- Passage à l'action : stratégies et échéances.

5. Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative.
- Exercices individuels, binômes et groupes.
- Mises en situation, simulations d'entretien.
- Supports adaptés au niveau des participants.



- Alternance apports théoriques / expérimentations.
- Les sessions « A distance » sont réalisées avec les outils de visioconférence Teams ou Zoom, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

6. Modalités d'évaluation

- **Évaluation initiale** : questionnaire d'auto-positionnement.
- **Évaluation continue** : exercices, mises en situation, productions écrites.
- **Évaluation finale** : présentation orale de **3 minutes** devant le groupe.
- **Attestation de fin de formation** remise au participant.

7. Durée et rythme

6 ateliers – 6 matinées (9h00 à 12h30)

Format adapté aux personnes en insertion sociale.

8. Modalités et délais d'accès

En inter-entreprise : nous validerons votre inscription 15 jours avant le début de la formation

En intra-entreprise : suite à votre demande d'information, nous nous engageons à vous recontacter sous 72 h

9. Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Adaptation possible des supports (polices, contrastes), du rythme ou des modalités.

Collaboration possible avec l'AGEFIPH / dispositifs départementaux.

Référente handicap : **Célia Sammane**.

10. Tarifs

2640€ HT soit 980€/jour

11. Intervenante

Célia Sammane – Formatrice en insertion professionnelle et QVCT.

La formation s'appuie sur une **démarche active**, centrée sur des mises en situation issues des expériences des participants.

Elle combine deux approches :

- **Personnelle** : compréhension du fonctionnement individuel et relationnel.
- **Opérationnelle** : utilisation d'outils, méthodes et grilles d'analyse.

Chaque notion est directement reliée au terrain à travers des situations types et l'exploration de solutions possibles.

Des supports pédagogiques adaptés sont fournis à chaque étape.