



V1JUI26

FICHE FORMATION · CODE E2 · Domaine : insertion professionnelle (NSF 415)

Reprendre confiance en soi pour retrouver un emploi

Sortir des récits limitants, identifier ses compétences réelles et se remobiliser durablement dans sa recherche d'emploi.

Objectif général

Permettre aux participants de restaurer la confiance nécessaire à une recherche d'emploi active, d'identifier et de valoriser leurs compétences, et de se remettre en mouvement avec un plan d'action de retour à l'emploi concret et tenable.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier leurs compétences, ressources et réalisations, y compris extra-professionnelles
- Repérer et dépasser les récits limitants qui freinent leur candidature
- Réguler le stress et le découragement liés à la recherche d'emploi avec des outils reproductibles en autonomie
- Parler d'eux-mêmes de manière positive et factuelle, à l'oral comme à l'écrit
- Construire et tenir un plan d'action hebdomadaire de recherche d'emploi

Programme détaillé

Séquence 1 (3 h) — Faire l'inventaire de ses ressources

- Cartographie des compétences, savoir-faire et réalisations
- Repérer ses points d'appui : ce qui a déjà fonctionné dans son parcours

Séquence 2 (3 h) — Sortir des récits limitants

- Identifier les croyances qui freinent la candidature et les reformuler en arguments
- Travail sur le regard porté sur les périodes d'inactivité

Séquence 3 (3 h) — Réguler le stress et l'énergie de la recherche

- Techniques corporelles de régulation du stress applicables au quotidien
- Gérer le découragement, les refus et les silences des recruteurs

Séquence 4 (3 h) — Se remettre en mouvement

- Oser se présenter : exercices d'affirmation en situation professionnelle
- Construire son plan d'action hebdomadaire réaliste

Entretien individuel (2 h) — Ancrage et plan d'action personnalisé

- Point individuel sur les freins spécifiques du participant et engagements concrets

★ MON + FORMATION



V1JUI26

- ★ Une approche qui agit sur le corps autant que sur le mental : la confiance ne se décrète pas, elle se reconstruit par des outils concrets de sophrologie, pas par des discours.
- ★ Une formatrice ancienne directrice qui connaît le monde du travail de l'intérieur : les arguments travaillés sont ceux qui parlent vraiment aux recruteurs.
- ★ Un petit groupe sécurisant où l'on ose dire ce qui bloque, entre personnes qui vivent la même chose.
- ★ Un plan d'action qui tient après la formation, pas une remobilisation qui retombe une fois seul chez soi.

Public visé

- Demandeurs d'emploi dont la recherche est freinée par une perte de confiance (après une inactivité, une fin de contrat difficile ou des refus répétés)
- Personnes orientées à l'issue d'une prestation d'orientation, lorsque le projet est défini mais que la mise en action reste bloquée

Prérequis

- Être engagé dans une démarche de recherche d'emploi
- Disposer d'un ordinateur avec caméra et d'une connexion internet pour les sessions à distance

Durée et organisation

14 heures : 12 heures collectives (4 séquences de 3 h) + 2 heures d'accompagnement individuel, réparties sur 4 à 5 semaines.

Calendrier des sessions 2026-2027

Partie collective : 2 journées de 9h30 à 16h30 (1 h de pause déjeuner, soit 6 h/jour). Les 2 heures d'accompagnement individuel sont planifiées avec chaque participant entre les deux journées. Dates prévisionnelles à confirmer dès 4 inscrits.

Session	Modalité	Lieu	Jours et horaires
Session 1	Visio	À distance	Mardi 17 novembre 2026 Mardi 24 novembre 2026 9h30 – 16h30
Session 2	Présentiel	Le Mans (72)	Lundi 7 décembre 2026 Lundi 14 décembre 2026 9h30 – 16h30
Session 3	Visio	À distance	Mardi 9 février 2027 Mardi 16 février 2027 9h30 – 16h30

Modalités de formation à distance (FOAD)

- Classes virtuelles synchrones en petit groupe (8 participants maximum) via plateforme de visioconférence
- Entretiens individuels planifiés en visioconférence avec chaque participant



V1JUI26

- Assistance technique et pédagogique assurée par la formatrice avant et pendant la formation : test de connexion préalable, hotline téléphonique, reprogrammation en cas de difficulté technique
- Suivi de l'assiduité : relevés de connexion aux classes virtuelles, émargement numérique par demi-journée, travaux intersessions remis à la formatrice

Méthodes pédagogiques

- Approche par l'expérience : auto-positionnement, mises en situation, échanges entre pairs en groupe restreint
- Outils issus du coaching professionnel et de la sophrologie, adaptés à la recherche d'emploi
- Supports pédagogiques remis aux participants

Tarifs

Modalité	Tarif	Format
Parcours individuel financé (AIF, CSP, autofinancement)	590 € net de taxes	Visio ou Le Mans
Achat prescripteur — session groupe complet	475 € HT / demi-journée	Visio ou sur site

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.



FOCUS ESSENTIELS



V1JUI26

Contact et inscription

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

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