



## PROGRAMME réf.007

### LA PREPARATION MENTALE DE LA REINSERTION PROFESSIONNELLE, SOCIALE ET DE LA RECONVERSION

#### OBJECTIFS GENERAUX

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Mieux se connaître pour mieux se comporter.

Renforcer la confiance en soi et la motivation.

Analyser et tirer profit de ses ressources pour revenir à l'emploi, se réinsérer ou se reconvertir.

Se mettre en action

#### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Faire un constat de l'état présent
- Conscientiser son cadre de référence
- Développer la combativité et la motivation
- Valider un objectif et planifier son action.

#### CONTENU

- Analyse des fondamentaux : limites – valeurs – besoins – croyance
- Activation, montée en énergie
- Recenser ses ressources
- Définir un objectif écologique (pour soi)
- Établir une stratégie et un plan d'action.

#### METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et pratiques, interactifs et pragmatiques
- Exercices suscitant des réflexions guidées
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

12 personnes maximum sans prérequis.

#### DUREE

2 jours – 14 heures