

FICHE DESCRIPTIVE ATELIER

Cette fiche est destinée à partager les objectifs et contenus des ateliers proposés par l'Ascape aux adhérents. Elle doit permettre également aux parrains de promouvoir et d'adapter le parcours des adhérents aux besoins individuels. Ces ateliers sont animés par des bénévoles « professionnels » qui s'investissent pour rendre efficaces ces actions collectives au profit du plus grand nombre.

Intitulé de l'atelier	Confiance en soi					
Durée de l'atelier (cocher la case adéquate)	1 fois 3 hres	X	2 fois 3 hres		3 fois 3 hres	
Objectifs de l'atelier (à formuler comme suit : au terme de l'atelier, le participant sera capable de...)	<p>Séance 1 Mieux se connaître Séance 2 Mieux gérer ses émotions Séance 3 Définir ma relation au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre connaissance de l'image qu'il renvoie, développer et formaliser sa singularité. ➤ Identifier ses traits de personnalité majeurs et capitaliser ses atouts ➤ S'adapter, se mettre en avant, mieux se proposer à une entreprise <p>Gérer ses émotions pour tenter de ne plus les subir ❖ Définir et formaliser ses envies et ses choix dans la relation au travail</p>					
Programme / Contenu (formuler les étapes principales)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Le profil de personnalité Exercices : l'orient Express, Le Dalai Lama oser se dire, oser faire des erreurs, points forts points faibles. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Personnalité et points forts. Si j'étais.... Evaluation : Réaliser son blason <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les émotions Quelles sont-elles ? (tableau des émotions) Les 4 principales émotions <ul style="list-style-type: none"> ➤ Emotions/sentiments Vidéos "Tout le monde s'en fo ➤ Assertivité qui suis-je ? C'est pas sorcier, les émotions Exercices : Les réalisations probantes Evaluation : "Savoir que l'on existe" <ul style="list-style-type: none"> ➤ La signification du travail Définir mes valeurs (les 27 activités pour trouver un emploi) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les retombées vous travaillent ➤ Les 6 composantes de vie ➤ Les savoir-être professionnels Evaluation : "Affronter mes choix" Questionnaire de motivation professionnelle 					
Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Méthodes participatives, travail "ludique" avec supports ❖ Exercices personnels, en binôme ou groupe 					
Type de support fourni aux participants	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices, évaluation en fin séance 					
Pré requis (participation à un atelier autre en amont)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motivation à mieux vouloir se connaître pour avancer dans sa recherche d'emploi 					
Nombre minimum de participants (En dessous duquel l'atelier ne sera pas assuré)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 au minimum (8 au maximum) 					



ATELIERS ASCAPE