

# TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

2 JOURS (12 HEURES)

## Objectifs

- Mieux se connaître, se valoriser
- Renforcer sa dynamique d'emploi
- Savoir parler de soi de façon positive à un potentiel employeur
- Valoriser ses compétences professionnelles
- Adopter son look aux codes de l'entreprise
- Cultiver une image positive

## Méthodes pédagogiques

Composante : 30% théorie, 30% échanges et retours sur situation vécue, 40% test et exercices

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation, travaux de groupe et individuel
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

## Méthode d'évaluation

- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

## Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

## Accessibilité handicap

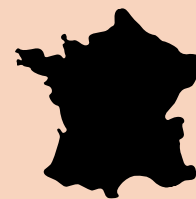
- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :  
Tout public



Modalités de formation :  
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :  
Toutes les régions françaises

Prérequis :  
Aucun

# TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

2 JOURS (12 HEURES)

## JOUR 1

Module 1 : Valoriser ses compétences professionnelles et convaincre un employeur

1.1. Développer notre aisance à nous exprimer et gagnons en confiance en soi en jouant avec les non-verbal

- Apprendre à nous mouvoir et à interagir dans un collectif
- Apprendre à respirer
- Apprendre à jouer avec notre voix
- Exprimer nos émotions avec le corps,
- Transmettre nos émotions avec la voix
- Apprendre à prendre contact visuellement
- S'approprier et mieux maîtriser le stress pour « mieux se mettre en valeur » : imagerie positive, technique d'ancrage.

*Méthode : animation, bref exposé, arbre de situation, arbre professionnel, vidéo témoignage, feelin'carte*

1.2. Présenter et valoriser notre parcours, nos compétences et projet professionnel de façon originale

- Découvrir l'intérêt de positiver : nos compétences, notre parcours, notre projet...
- Construire un blason ou un tableau « positif » de notre parcours pour nous représenter : apprendre à pitcher spontanément pour se présenter

*Méthode : animation, bref exposé, story telling, blason, carte de coaching professionnel*

1.3. Valoriser ses compétences professionnelles et convaincre un employeur (portefeuille de compétences)

- Construire le scénario de notre pitch en fonction de notre projet professionnel
- Raconter une histoire
- Etre originaux et créatifs
- Présentation des pitches

*Méthode : animation, bref exposé, story board*

# TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

2 JOURS (12 HEURES)

## JOUR 1

### Module 1 : suite

#### 1.4. Balayer les canaux de l'emploi

- Techniques classiques
- Plateformes de recrutement
- Les forums
- Les réseaux sociaux

*Méthode : animation, bref exposé*

#### 1.5. Soigner notre image sur les réseaux sociaux

- Etudier la présence sur les réseaux sociaux
- Développer l'image via les réseaux sociaux suivant le projet professionnel

*Méthode : animation, bref exposé*

## JOUR 2

### Module 2 : Adopter son look aux codes de l'entreprise

#### 2.1. Travailler sur la culture, les valeurs, les codes, l'image sociale

- Apprendre d'autrui

*Méthode : animation, bref exposé, chaudoudou, auto-diagnostic*

#### 2.2. Décrire l'entreprise, choisir pour réaliser l'exercice, identifier : comprendre le système de référence de l'entreprise

- Comprendre l'histoire de l'entreprise, la culture, ses valeurs, son projet actuel, etc.

*Méthode : animation, bref exposé, diagnostic de l'entreprise*

#### 2.3. Poursuivre le développement de notre estime de soi et la confiance en soi

- Faire la différence entre confiance et estime de soi
- Améliorer notre connaissances de soi
- Identifier notre scénario de vie, nos pensées, nos réussites

*Méthode : animation, bref exposé, réflexion, test de rosenberg*

# TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

2 JOURS (12 HEURES)

## JOUR 2

### Module 3 : Cultiver une image positive

#### 3.1. Analyser notre façon de vivre, notre rythme de vie

- Qu'est ce qu'une image positive ?
- Décrire notre vie actuelle, ce qui est important et ce que je souhaiterais changer

*Méthode : animation, bref exposé, auto-diagnostic, photolangage*

#### 3.2. Partager nos pistes

- Rechercher les moyens
- Partager les carnets d'adresse

*Méthode : échanges*