

Formation-action: développer ses compétences psychosociales et son savoir-faire professionnel (softskills) pour mieux communiquer et s'insérer professionnellement

Une expérience d'apprentissage vivante et active, alternant apports théoriques et mise en pratique concrète dans l'environnement professionnel.

Objectifs généraux

Inspirée des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), cette formation propose un parcours vivant, participatif et bienveillant pour :

- Renforcer le bien-être mental
- Améliorer la communication
- Favoriser l'insertion dans le monde du travail

Objectifs pédagogiques

- Identifier et valoriser ses ressources personnelles
- Communiquer de façon claire et adaptée en milieu professionnel
- Réguler ses émotions et son stress dans des situations de travail
- Coopérer efficacement et comprendre les dynamiques inhérentes au monde du travail
- Construire une posture professionnelle adaptée aux obligations professionnelles

Programme et méthodologie pédagogique

- Formation-action avec une pédagogie active : on apprend en agissant
- Exploration de chaque compétence psychosociale via :
 - Des situations professionnelles concrètes
 - Des exercices appliqués
 - Des temps réflexifs individuels ou en groupe

Les plus de la formation

- Des activités accessibles et directement transposables en milieu professionnel
- Une création d'un portfolio personnel enrichi à chaque regroupement formatif
- Des temps d'appropriation entre les regroupements pour renforcer l'intégration

- Une expérimentation entre les regroupements
- Un climat de groupe bienveillant qui favorise l'expression et la coopération

Modalités

- Prérequis : **motivation à s'engager dans une démarche participative, échanger avec le groupe et explorer ses ressources personnelles dans un cadre bienveillant et stimulant**
- **Public concerné** : public en parcours d'insertion, accompagné vers l'emploi
- **Accessible** aux personnes en situation de handicap
- Le parcours est de **18 heures** par participant, réparties en **6 séances de 3 heures**

Chaque participant choisit une seule session parmi les suivantes :

- Session 1: **de février à avril 2027**
- Session 2: **d'octobre à décembre 2027**
- Formation **100 % présentielle**
- Un questionnaire est envoyé en amont aux participants pour recueillir leurs attentes et leurs objectifs de formation
- Une évaluation des compétences permet de mesurer si les objectifs de formation sont atteints
- Un questionnaire de satisfaction est remis aux participants

Coût : 650 € (HT) par stagiaire

TVA applicable selon la réglementation en vigueur au moment de la facturation