

FICHE ACTION

L'INITIALE (Anne Latrouite)

Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 75470193847

Certification : Qualiopi — Actions de Formation

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES ET CADRE DE L'ACTION

- **Intitulé de l'action :** Parcours renforcé de remobilisation, valorisation de soi et sécurisation des transitions professionnelles
- **Public visé :** Demandeurs d'emploi, personnes en transition professionnelle, publics fragilisés (perte de sens, situation de handicap, retour après burn-out, seniors, chômage de longue durée).
- **Prérequis :** Aucun prérequis de diplôme ou d'expérience. Positionnement initial et entretien préalable.
- **Durée totale :** 81,5 heures d'accompagnement (réparties en 26 modules/étapes).
- **Modalités pédagogiques :** En présentiel (ateliers collectifs, entretiens individuels et mises en situation).
- **Lieu de formation :** Bassin d'emploi Agenais / Salles adaptées aux Personnes en Situation de Handicap (PSH).

2. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

1. **Restaurer la confiance en soi et l'estime de soi** en identifiant et levant leurs blocages (imposteur, auto-sabotage, peur de l'échec).
2. **Valoriser leurs compétences** (savoirs, savoir-faire et savoir-être) issues de leur parcours professionnel et personnel.
3. **Optimiser leurs outils de candidature** (CV, lettre de motivation percutante, profil LinkedIn, capsule vidéo) et maîtriser leur posture professionnelle.
4. **Développer leur aisance relationnelle et orale** (pitch, communication assertive, préparation aux entretiens d'embauche).
5. **Déployer un plan d'action méthodique de recherche d'emploi** adapté au tissu économique local agenais.

3. DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ (26 ÉTAPES)

N°	Intitulé du module / Étape	Format	Durée	Objectifs pédagogiques	Méthodologie & Activités
1	Accueil & Cohésion de groupe	Collectif	3h30	Mettre à l'aise, instaurer un cadre sécurisant, adhésion à la Charte, initier la cohésion.	Activités d'interconnaissance en binômes, lecture partagée de la charte, cadre de bienveillance.
2	État des lieux & Compétences	Indiv. dans collectif	3h30	Mettre à plat les compétences pro et extra-pro ; renforcer l'estime de soi.	Analyse réflexive des expériences du quotidien, apports courts sur l'estime de soi, exercice du miroir positif.
3	Diagnostic & Recherche d'emploi	Coll. & Indiv.	3h00	Clarifier le projet, identifier réseaux et ressources, cibler les freins au retour à l'emploi.	Cartographie des compétences et réseaux, bilan personnel, définition des étapes prioritaires du plan d'action.
4	Gestion du stress & Relaxation	Collectif	3h00 (rituel)	Transmettre et pratiquer des techniques de relaxation pour réguler le stress au quotidien.	Pratique guidée de la respiration profonde et cohérence cardiaque (15 min/jour sur 3 semaines).
5	Atelier Ikigai & Arbre des ressources	Collectif	3h30	Reconnecter à ses valeurs et son sens de la vie ; restaurer l'image de soi et lever les blocages.	Démarche croisant l'Ikigai et l'Arbre des ressources. Introspection guidée et partage bienveillant en groupe.
6	Veille & Réalité du marché local	Collectif	3h00	Analyser le marché du travail agenais (secteurs porteurs, métiers en tension, attentes recruteurs).	Décryptage des offres d'emploi locales, analyse des besoins des entreprises du bassin d'emploi.
7	Matinée Job Dating Seniors	Collectif	3h30	Favoriser la rencontre directe candidats/recruteurs, valoriser l'expérience des seniors.	Mise en relation ciblée candidats/entreprises, valorisation des profils, suivi post-événement.
8	Reconstruire son identité pro	Individuel	3h30	Retrouver confiance et rebâtir une identité pro cohérente via le jeu et l'introspection.	Exercices ludiques de remobilisation, structuration du parcours, valorisation du vécu.
9	Le Pitch Professionnel	Indiv. dans	3h00	Construire et maîtriser un pitch clair, concis et	Exercices de synthèse, gestion du trac à l'oral,

N°	Intitulé du module / Étape	Format	Durée	Objectifs pédagogiques	Méthodologie & Activités
		collectif		convaincant pour valoriser son projet à l'oral.	entraînement aux entretiens et rencontres réseaux.
10	CV & Visibilité Numérique	Collectif	3h30	Optimiser le CV et renforcer la visibilité sur les réseaux sociaux pro et job boards.	Refonte du CV, optimisation du profil LinkedIn, sensibilisation à l'e-réputation.
11	Cohésion & Mises en situation	Collectif	3h30	Développer la cohésion, l'écoute et la coopération par le jeu et des mises en situation.	Jeux de société ciblés, jeux de rôle en binômes, observation des capacités de coopération.
12	Plan d'action & Candidatures	Indiv. dans collectif	3h00	Structurer une démarche méthodique de recherche et engager des candidatures ciblées.	Sélection des offres, organisation du calendrier de prospection, suivi des relances sur tableau de bord.
13	Posture & Shooting Photo Pro	Collectif	3h00	Valoriser l'image pro et la posture pour renforcer la confiance et la visibilité des supports.	Studio photo avec photographe professionnelle, travail sur la posture, remise d'un portrait pro HD.
14	Capsule Vidéo : Entraînement	Collectif	3h50	Développer l'aisance orale à la caméra et valoriser ses compétences sous format vidéo.	Travail du regard, de la voix et du non-verbal face objectif, entraînement à la synthèse orale.
15	Bilan Intermédiaire	Collectif	2h00	Faire un point d'étape, mesurer les progrès réalisés et réajuster la feuille de route.	Échanges structurés, évaluation des compétences acquises, levée des freins résiduels.
16	Codes vestimentaires & Non-verbal	Collectif	3h00	Prendre conscience de l'impact de l'image, de la posture et des codes de l'entreprise.	Décryptage de la communication non verbale, travail sur l'hygiène de vie et l'estime de soi.
17	Simulation d'Entretien d'embauche	Individuel	3h00	Réussir un entretien professionnel par une mise en situation réelle avec debriefing.	Simulation en face-à-face, analyse des réponses et du non-verbal, ajustement de la posture.
18	Procrastination & Technique STOP	Collectif	3h00	Gérer les blocages émotionnels et la procrastination pour favoriser le passage à l'action.	Mise en mots des peurs, apprentissage et pratique de la <i>Technique du STOP</i> pour interrompre l'évitement.

N°	Intitulé du module / Étape	Format	Durée	Objectifs pédagogiques	Méthodologie & Activités
19	Syndromes & Auto-sabotage	Indiv. dans collectif	3h30	Dépasser le syndrome de l'imposteur, du sauveur et les croyances limitantes.	Déramatisation des échecs passés, exercices réflexifs sécurisants, effet miroir du groupe.
20	Lettre de Motivation Percutante	Indiv. dans collectif	3h00	Acquérir une méthode simple pour rédiger un écrit personnalisé et adapté aux recruteurs.	Méthode « <i>Vous / Moi / Nous</i> », traduction des compétences en arguments factuels, personnalisation.
21	Escape Game : Recrutement Mystère	Collectif	3h00	Travailler la cohésion, la logique, le stress et la posture via un jeu immersif RH.	Résolution d'énigmes en sous-groupes basées sur les codes du recrutement, debriefing réflexif.
22	Communication Assertive	Collectif	3h00	Apprendre à exprimer ses besoins et limites avec clarté, respect et sans agressivité.	Auto-diagnostic des réflexes relationnels, méthode DESC, jeux de rôle d'affirmation de soi.
23	Vidéo Définitive & Débriefing	Collectif	3h00	Enregistrer la version finale de sa vidéo pro et réaliser une analyse réflexive collective.	Captation finale de la capsule vidéo, analyse collective, remise du média utilisable pour postuler.
24	Inscriptions & Prospection Active	Collectif	3h00	Candidater concrètement et finaliser ses profils sur les sites d'entreprises et job boards.	Inscription sur les espaces recruteurs, envois des candidatures réelles, validation du plan de suivi.
25	Plan d'Action & Bilan Individuel	Coll. & Indiv.	3h30	Formaliser la feuille de route individuelle et réaliser le bilan individuel des acquis.	Établissement du calendrier de prospection, entretien individuel de clôture, mesure des progrès.
26	Bilan Global & Clôture	Collectif	3h00	Valoriser le travail accompli, évaluer l'impact et partager les résultats avec les commanditaires.	Réunion de clôture avec le commanditaire, remise des attestations, évaluation de satisfaction Qualiopi.

4. MODALITÉS D'ÉVALUATION (CONFORMITÉ QUALIOPi)

- **Évaluation initiale:** Questionnaire de positionnement et entretien préalable pour identifier les besoins et adapter le parcours.
- **Évaluation formative :** Mises en situation pratiques, jeux de rôle, simulations d'entretiens et auto-évaluations réflexives au fil des modules.
- **Évaluation sommative:** Réalisation des livrables (CV optimisé, lettre de motivation, enregistrement de la capsule vidéo, plan d'action individuel).

Document actualisé le 09/2026 à Agen

- **Évaluation de la satisfaction à chaud** : Questionnaire de satisfaction complété par les stagiaires et le commanditaire lors de l'étape 26.
- **Attestation de fin de formation** : Remise d'une attestation précisant les objectifs, la durée et les compétences acquises.

5. MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- **Ressources pédagogiques** : Supports de cours, grilles d'auto-évaluation, jeux de rôle, kit de préparation à l'entretien, matériel de tournage vidéo.
- **Intervenants** : Anne Latrouite (Formatrice & Coach certifiée) + intervenants spécialisés (photographe professionnelle, intervenante en sonothérapie/relaxation).
- **En présentiel**
- **Suivi de l'exécution** : Feuilles d'émargement co-signées par demi-journée par les stagiaires et la formatrice.