



COMPÉTENCES DE BASE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Un projet partenarial avec Altea Cabestan, proposant une alternance de contenus spécifiques et modulaires au service des publics en Contrat d'Insertion par l'Activité Économique

MODULE IMAGE DE SOI EN MILIEU PROFESSIONNEL Année 2023 (18 heures)

Contenu du module (6 séances de 3 heures)

Animé par Aude Ambert dont 1 en co-animation avec une intervenante en théâtre) : développer et entretenir une image de soi positive / confiance en soi et estime de soi / communication verbale et non verbale / conseil en image / Développer un relationnel adapté au contexte professionnel : codes sociaux, image personnelle et professionnelle / Bilan

Prérequis : être volontaire pour s'engager dans une réflexion sur son image professionnelle

Méthodes pédagogiques : l'animation et la gestion des interactions permettront la mobilisation de compétences transversales (réflexion personnelle, verbalisation sur son action, coopération, relations avec les pairs, ...) pour un meilleur transfert des acquis / Supports de cours seront variés (diaporamas, vidéos, photos, ...), exercices individuels, en binômes et collectifs / auto-positionnement en début de module et co-évaluation en fin de module

Accessibilité : cette session est ouverte et accessible aux personnes en situation de handicap ; n'hésitez pas à contacter notre Référent Handicap qui vous renseignera (coordonnées en fin de page)

Planning et lieu de la formation : à préciser avec la Structure d'Insertion par l'Activité Economique (hors La Rochelle, il est proposé que l'action se déroule au sein de la -ou d'une des- SIAE).

Effectif maximum : 8 à 10 stagiaires

L'action ne pourra avoir lieu si l'effectif est inférieur à 4 participants

Modalités administratives : inscription auprès de la Référente (coordonnées en fin de page), tarif sur demande

Les objectifs poursuivis :

Communication non verbale

Je me sens attentif et ouvert aux autres et à mon environnement
Je sais adapter mes comportements corporels aux situations (postures, gestes, regard, sourire, ...)
Je sais être posé-e et calme quand c'est nécessaire
Je sais me mettre en valeur avec mes vêtements, ma coiffure
Je sais adapter ma tenue vestimentaire au travail
Je connais et respecte les règles d'hygiène

Communication verbale

J'arrive à écouter les autres
Je suis capable de reformuler un propos
J'arrive à prendre la parole en m'adaptant aux situations
Je sais exprimer un propos de façon claire
Je peux parler de moi positivement
J'adapte mon vocabulaire à mon interlocuteur
J'ai une intonation de voix audible et affirmée
J'utilise des arguments adaptés quand je veux convaincre

Attitudes professionnelles

Je sais présenter l'activité de la structure dans laquelle je travaille
Je connais mes missions et je sais les présenter oralement
Je sais expliquer ce qui me plaît dans mon travail actuel
Je peux expliquer ce que c'est pour moi qu' « un travail de qualité » dans mon domaine d'activité
J'ai de bons contacts au sein de l'équipe et avec les autres personnes que je croise au travail interne, externe)
Je porte une tenue propre et adaptée à mon milieu professionnel
Je me sens dynamique, actif-ve et efficace dans mon travail
Je sais faire preuve de discrétion quand c'est nécessaire
Je protège ma santé au travail

Contacts : Référente de l'action : Aude Ambert (06 77 08 87 14) aambert@diagonales.org

Coordination & Référent Handicap : Florent Bouyat Danglade (05 46 34 32 32) florentbd@diagonales.org