



# PROGRAMME DE FORMATION

## Trouver/Orienter sa voie professionnelle spécial jeune

En individuel - (Méthode ICS ®)

06/01/2024 VO

### PRESENTATION GENERALE

Tu es à la recherche d'une carrière professionnelle qui a du sens pour toi. Cette formation basée sur la méthode **ICS ®** : *sécuriser son parcours professionnel*, te permettra d'atteindre cet objectif par une meilleure connaissance/compréhension de toi-même et de tes souhaits/objectifs, et par l'établissement d'un plan d'actions.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer ma capacité de prise de décision.

Découvrir comment je me comporte et ainsi comprendre ce qui peut m'empêcher d'avancer.

Découvrir et affirmer qui je souhaite devenir.

Définir mon objectif professionnel et établir un plan d'actions pour y parvenir

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### PRÉ-REQUIS

Aucun

Le projet et la motivation du candidat font l'objet d'un entretien préalable.

Un ordinateur, la maîtrise de la navigation web (emails, recherche et fonctionnalités liées à l'usage de Teams )

### MODALITÉS D'ORGANISATION - DURÉE ET DELAIS D ACCES

**Durée :**

Accompagnement individuel sur la base de 4 séances de 2h00.

**Dates :** Fonction de tes disponibilités.

**Délais d'accès :**

Formation individuelle en fonction de tes disponibilités.

L'inscription est à réaliser (idéalement) au plus tard 14 jours avant la date de début de formation.

### LIEU DE LA FORMATION

Au 49 boulevard de la liberté à Rennes et/ou tout ou partie en distanciel.

### MODALITES D'INSCRIPTION

Après vérification par téléphone, de la conformité de la formation à tes attentes, envoi avant inscription du contrat, du programme, du R.I. et des C.G.V.

### CONTENU DE LA FORMATION

**4 séances s'articulant autour :**

- Prends ta vie en main
- Dépasse tes peurs
- Affirme qui tu es
- Cuisine ton job
- Trouve ton chemin

**Evaluation** tout au long du parcours.

Comme l'a dit Coluche :

« *Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser* ».

Et ça se passe en faisant :

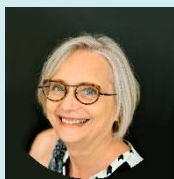
- Des expérimentations
- Des jeux
- Une virée en bus
- Des questionnaires
- Et beaucoup d'échanges

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Séances de formation en salle et/ou en distanciel.

Formation rythmée, à l'aide d'une pédagogie active et vivante. Alternance d'expérimentations et d'explorations : mises en situation, apports théoriques, visualisations, expériences corporelles, questionnaires, test Élément B.

## PROFIL DU FORMATEUR



Après une carrière en tant qu'Expert-Comptable/Commissaire aux comptes puis de Directrice Administrative, Financière et Ressources Humaines, **Véronique Cognault** s'est orientée vers le coaching professionnel.

Obtention en 2020 du titre de **coach professionnel** (titre inscrit au **R.N.C.P** Niveau II par arrêté publié au J.O. du 07/06/2016 Code NSF 315 et Niveau 6 (Nomenclature Europe)), **Spécialisation** de coach **en entreprise et en transition de carrière** auprès de l'Ecole Supérieure de Coaching et **certification pour accompagner la sécurisation des parcours professionnels ICS** ® Niveau 2 (Code NSF : 413, Formacode : 15054).

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tu développes au cours de la formation différentes aptitudes et compétences qui te permettront de mener à bien ton projet. Tu pourras apprécier ces acquis via des questionnaires, des auto-évaluations et 2 quiz/évaluation.

## CONDITIONS FINANCIERES

Formation comportant 4 séances de 2 heures chacune + 2 heures de travail personnel à distance (histoire de continuer à réfléchir sur ce qui aura été abordé en séance) pour un montant total de 720 € TTC.

Ce tarif comprend l'ensemble des supports et tests, ainsi que les pauses. Il ne comprend pas les frais d'hébergement et de repas du stagiaire.

Sauf accord contraire, stipulé dans le contrat de formation, le règlement est effectué avant début de la formation.

## MODALITÉS TECHNIQUES

En cas de formation en distanciel : Utilisation d'outils tels que Teams. Lien envoyé avant.

## MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Le formateur est joignable au 06 74 68 09 05 en cas de problèmes de connexion.

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Tout sera mis en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap. Nous contacter afin d'analyser ton besoin de compensation et mettre en place des démarches répondant aux exigences. La prestation peut également être réalisée à distance avec un système de visio-conférence.

**Référent Handicap** : Véronique Cognault 06.74.68.09.05 - [cognault.veronique@gmail.com](mailto:cognault.veronique@gmail.com)

## LA METHODE ICS ® ?

Etudiant et ami de Will Schutz, (Will Schutz fondateur de l'Elément Humain), **Steve Miller** a créé une application du modèle FIRO ® qu'il a nommé « Implicit Career Search » connue sous le nom ICS ®. La formation se base sur la compréhension des comportements humains pour améliorer l'estime de soi et l'efficacité professionnelle.

La formation, mise au point par Steve Miller, est aujourd'hui reconnue internationalement et enseignée depuis 20 ans.

Évalué en 2010 par le Working Links Employment Agency (UK), l'approche « Recherche de Carrière Implicite » a montré :

Un taux de satisfaction de 90% - Un taux de participants retrouvant un emploi dans les 6 mois de 75%

# Programme détaillé

## 4 Rendez-vous de 2 heures chacun

+

## 2h00 de travaux dirigés à distance.

### Entretien préliminaire avant tout engagement

**Objectif :** Présentation mutuelle / Clarifier besoins et objectifs / Questionnaire spécifique d'analyse du besoin d'un candidat PSH / Informations génériques sur la formation proposée / Demande d'aide et/ou mise en place d'aides spécifiques pour un candidat PSH.

### **SEANCE 1 :** Prends ta vie en main et dépasse tes peurs

Durée : 2heures et 1 heure de travaux dirigés à distance

**Objectif :** Permettre de revisiter son parcours autour des notions de choix, d'ouverture et d'écoute afin de mieux comprendre nos comportements

Autoévaluation en cours de séance et par un travail dirigé à distance d'entre séance.

### **SEANCE 2 :** Dépasse tes peurs / Affirme qui tu es

Durée : 2heures

**Objectif :** Prendre conscience de mes comportements défensifs / Prise de conscience de mes priorités, de ce qui est important pour moi dans ma vie

Autoévaluation en cours de séance

### **SEANCE 3 :** Cuisine ton job / Trouve ton chemin

Durée : 2heures et 1 heure de travaux dirigés à distance

**Objectif :** Tirer De mes expériences passées la force nécessaire pour avancer / Prendre conscience de mes alliés et point de vigilance

Autoévaluation par un travail dirigé à distance d'entre séance.

### **SEANCE 4 :** Trouve ton chemin

Durée : 2heures

**Objectif :** Confirmer que le/les métiers retenus sont les bons - Rédiger un plan d'action détaillé

Autoévaluation en cours de séance

E.R.E. Coaching et hypnose 13 rue Brossay Saint Marc 35700 Rennes

Tél : 06 74 68 09 05 N° de TVA intracommunautaire : FR 93892053349

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 53351139235 auprès du préfet de région de Bretagne

SARL au capital de 5 000 € SIRET Rennes : 892053349 00015 - Code APE : 9609 Z