FORMATION ACTION IMAGIN'TOP SENIORS

Cette formation Action s'inscrit dans le cadre d'un projet expérimental (ERI : Expérimentation Recherche Innovation) subventionnée par la Région Languedoc Roussillon et les partenaires **Capra34** Coopérative de Conseil-Formation-Accompagnement et l'association **seniorOboulo.com** (Cette formation sera effective sous réserve du vote de la commission du 27 mai 2011).

OBJECTIFS

Favoriser chez chaque personne la construction d'un projet, tant professionnel que personnel.
Développer chez les séniors des reflexes facilitateurs d'employabilité.

- Activer la construction de soi, retrouver la confiance en soi.
- Promouvoir les compétences de la personne, élargir son champ d'action.
- Mieux connaitre la Région Languedoc Roussillon sur les plans économiques et sociologiques.
- Repérer les spécificités et leur conséquence sur le marché du travail Régional.
- Accroitre les relations entre la personne et son environnement autour de son projet.
- Développer son réseau.

PARCOURS PEDAGOGIQUE

Publics

Séniors n'ayant pas bénéficié dans le délai d'un an d'une formation financée par la région.

Séniors de tout niveau, en recherche d'emploi, résidant sur le territoire du **Languedoc Roussillon,** allocataires ou pas du RSA, en difficulté d'insertion, pouvant être adhérents de l'association **seniorOboulo.com**

Pré requis

Maitrise du français écrit et parlé

Pas de niveau d'entrée

Pas de pré requis.

Nombre de participants

2 groupes de stagiaires 12 personnes par groupe dans le cadre ERI
+ 3 personnes en financement RSA

Reconnaissance

Attestation de formation

Objectifs	Contenus	Moyens Méthodes Durée
PHASE D'ACCUEIL ET DE POSITIONNEMENT INSTAURER DE LA CONFIANCE ET SUSCITER L'INTERÊT		**Durée : 7 heures**
Informer sur le dispositif Positionner les stagiaires individuellement Comprendre le programme et ses modalités Recenser les attentes, demandes et besoins	1. Explication du dispositif, ses règles, ses contraintes, ses modalités 2. Le découpage en 4 phases : • L'exploration • La cristallisation • La spécification • La réalisation 3. Le positionnement et l'engagement 4. Les démarches administratives 5. L'évaluation de la formation	Réunion d'information collective préalable (3h) Explication du dispositif (3h) Fiche d'identification Signature du contrat d'objectifs participatifs (COP) Entretien individuel de positionnement (1h)
LE PROCESSUS		**Durée : 153 heures**
S'approprier la méthode pédagogique en s'y impliquant en groupe coopératif et individuellement Suivre ses objectifs, et en rendre compte Réajuster	1. Prendre conscience de son quotidien 2. Savoir identifier ses valeurs 3. Se connaître, explorer sa personnalité 4. Identifier ses freins et lever les préjugés 5. Prendre conscience de son potentiel 6. Faire émerger les compétences transversales transférables 7. Connaître les réseaux d'insertion et les organismes de formation	Séances collectives de 3 h par semaine (21h) + sous-groupe de talents et de compétences de 3h (18h) Suivi individuel d'1 h par semaine (12h) Travail accompagné : 6h par semaine (72h) Information de divers organismes (30h)
LES TOP : TECHNIQUES D'ORIENTATION PROFESSIONNELLES		**Durée : 9 heures**
Apprendre les TOP, les utiliser à son avantage	1. Appropriation de son cv et compréhension des mécanismes 2. Renouveler ses lettres de motivations 3. Travailler un entretien de recrutement	Séances de 3 heures Simulation d'entretien Travail créatif : CV puzzle, méthode LOVE

FORMATION ACTION IMAGIN'TOP SENIORS

Durée Totale :

Avec formation tuteur : 246h

Sans : 211h

Mode d'évaluation

De la satisfaction par questionnaire de fin de formation.

Sur les indicateurs définis en début d'actions.

Sur les objectifs individuels des personnes

Coût de la formation :

1685,25€ pris en charge

Intervenants :

Formateur, conseiller en insertion
Psychologue du travail
Formateur en techniques de bien être
Formateur en informatique, bureautique
Bénévoles de l'association **seniorOboulo.com**

Dates : 2011

G1 : 06 juin- 26 Août
G2 : 19 septembre au 09 décembre

Lieu et coordonnées :

Capra34 15 route de la foire 34470 PEROLS

09 71 43 16 13
contact@capra34.com

LES BASIQUES DE L'OUTIL INFORMATIQUE ET DE L'INTERNET		Durée : 15 heures
Acquérir les bases des outils bureautiques, l'utilisation d'Internet et la messagerie électronique. Apprendre à utiliser les réseaux sociaux	1. Initiation Micro et Windows utilisation des logiciels standard WORD, EXCEL, OUTLOOK 2. Créer une adresse de courrier électronique 3. Veille informatique, utilisation des flux RSS, NETVIBES 4. Utilisation de logiciel de gestion de candidatures, création de CV en ligne sur les sites de recrutement 5. Utilisation des réseaux sociaux, savoir gérer son image internet.	Animation par l'association **seniorOboulo.com** par groupe de 3-4 personnes après évaluation des acquis QCM
LA RELATION AVEC LES EMPLOYEURS		**Durée : 18 heures**
Apprendre à entrer en relation avec le monde du travail	1. Le démarchage en entreprise 2. Obtenir des rendez vous 3. Connaissance des secteurs d'activité 4. Connaissance des métiers	Animation par l'association **seniorOboulo.com** Rencontre avec des chefs d'entreprise, visite Atelier 1 fois par semaine
GESTION DU STRESS EN TOUTE OCCASION		**Durée : 9 heures**
Comprendre les mécanismes du stress Apprendre à se ressourcer en toute occasion Utiliser des techniques pour faire face aux situations de stress	1. Qu'est ce que le stress ? Comment développer différents facteurs de bien être pour….être bien ? 2. Apprendre à prévenir le stress, à mieux récupérer 3. Apprendre à se poser pour être plus présent à soi et aux autres 4. Trouver des espaces et des temps de tranquillité tout au long de la journée 5. Identifier les résistances, les attitudes habituelles de sabotage et trouver des ancrages positifs pour les transformer ou les remplacer	Apports théoriques, travail en duo et brainstorming Exercices pratiques et remise de support pédagogique Initiation à des postures, des marches et des respirations conscientes Initiation à 2 techniques corporelles à intégrer au quotidien: Le Do In et les étirements
LA FORMATION DE TUTEUR, UNE VALEUR AJOUTEE		**Durée : 35 heures**
Se préparer à une fonction tutorale en entreprise	*Cette séquence est optionnelle et seuls les stagiaires ayant la volonté de transmettre et de tutorer sur leurs compétences professionnelles y seront conviés* UNITE 1 : Se préparer à sa mission professionnelle (1 jour : 7 heures) UNITE 2 : Préparer sa mission relationnelle (2 jours : 14 heures) UNITE 3 : Préparer sa mission pédagogique (2 jours : 14 heures)	Cette séquence fait l'objet de modalités spécifiques présentées en réunion d'information collective