



ATELIER

COACHING EMPLOI





INFORMATIONS GÉNÉRALES

QUINTE & SENS se positionne comme une équipe de formation d'excellence dédiée à l'insertion professionnelle et à la formation pour adultes, offrant une expertise inégalée dans l'accompagnement et le développement des compétences. Notre mission est de former des professionnels capables de s'intégrer efficacement dans le monde du travail et de favoriser leur développement personnel et professionnel dans un environnement dynamique.

✓ **Public visé**

- Atelier ouvert aux demandeurs d'emploi inscrits et au salariés

✓ **Prérequis**

- Public ayant un projet professionnel clair (demandeur d'emploi ou salarié souhaitant évoluer)

✓ **Modalité d'admission**

- Un entretien téléphonique avec un conseiller nous permettra de valider ou non votre inscription à la formation.

✓ **Délai d'admission**

- Des sessions de formation tous les mois.

- 35 h de formation (05 jours)*
- 100% présentiel
- 4990€
- Modules flexibles

*Formation individuelle supplémentaire possible sur demande

✓ **Accès aux personnes handicapées**

- Dans l'éventualité de compensation, merci de nous contacter. Nous ferons notre possible pour trouver une solution adaptée.

✓ **Méthodes mobilisées**

- Développement personnel et introspection
- Communication et image professionnelle
- Méthode Pécha Kucha, technique de recherche d'emploi
- Simulation et mise en situation (entretien d'embauche)

✓ **Dispositif d'évaluation et de suivi**

- Feuille d'émargement
- Evaluation finale
- Questionnaire de satisfaction

✓ **Certificat de réalisation**

- Un certificat de réalisation sera remis à la fin du parcours



CONTENU DU PARCOURS

Le Parcours inclus les modules suivants :

- Confiance et estime de soi (½ journée)

Objectif : Identifier ses forces, renforcer la confiance en soi et dépasser les croyances limitantes.

Contenu :

Exercices d'introspection : valeurs, réussites, qualités personnelles.

Identification des croyances limitantes et techniques pour les transformer.

Techniques de renforcement de l'estime de soi (affirmations, visualisation, feedback positif).

- Valorisation de son image et posture professionnelle (½ journée)

Objectif : Travailler son image personnelle et professionnelle pour inspirer confiance. Contenu :

Analyse de l'image perçue vs. image souhaitée.

Posture, gestuelle, tenue vestimentaire adaptée au cadre professionnel.

Communication verbale et non verbale : impact et cohérence.

- Pécha Kucha – Pitch professionnel ludique (1 journée)

Objectif : Apprendre à se présenter de manière concise, dynamique et mémorable. Contenu :

Création d'un pitch personnel structuré.

Présentation orale devant le groupe avec feedback constructif.

- Compréhension du marché de l'emploi (½ journée)

Objectif : Décoder les dynamiques du marché pour mieux cibler sa recherche. Contenu :

Analyse des secteurs porteurs et des métiers en tension.

Compréhension des attentes des recruteurs.

Lecture des tendances (freelance, télétravail, reconversions).



CONTENU DU PARCOURS

Le Parcours inclus les modules suivants :

- Compréhension du marché de l'emploi (½ journée)

Objectif : Décoder les dynamiques du marché pour mieux cibler sa recherche. Contenu :

Analyse des secteurs porteurs et des métiers en tension.
Compréhension des attentes des recruteurs.
Lecture des tendances (freelance, télétravail, reconversions).

- Marché ouvert / caché (½ journée)

Objectif : Accéder aux opportunités visibles et invisibles du marché. Contenu :

Différence entre marché ouvert (offres publiées) et caché (réseaux, recommandations).

Techniques de réseautage et candidatures spontanées.
Utilisation de LinkedIn et des réseaux professionnels.

- Gestion du stress (½ journée)

Objectif : Apprendre à gérer la pression liée à la recherche d'emploi et aux entretiens. Contenu :

Identification des sources de stress.
Techniques de respiration, relaxation et pleine conscience.
Préparation mentale avant un entretien ou une prise de parole.

- CV percutant (½ journée)

Objectif : Créer un CV qui capte l'attention et reflète son profil avec impact. Contenu :

Structure et contenu d'un CV efficace.
Mots-clés, accroches, mise en page professionnelle.
Adaptation du CV selon les postes visés.

- Préparation à l'entretien d'embauche avec simulation (1 journée)

Objectif : S'entraîner à répondre aux questions d'entretien avec assurance. Contenu :

Décryptage des types d'entretien (classique, comportemental, technique).

Simulation en binôme : recruteur vs. candidat.

Feedback personnalisé sur la posture, les réponses et la gestion du stress.



NOTRE MISSION

Chez Quinte & Sens, nous nous spécialisons dans la création de parcours de formation personnalisés visant à favoriser l'insertion professionnelle et le développement des compétences. Notre approche unique combine des méthodes pédagogiques innovantes avec un accompagnement individualisé, permettant à chaque participant de réaliser son potentiel maximal. Nous nous engageons à transformer les aspirations en compétences tangibles, préparant ainsi nos apprenants à exceller dans leur domaine respectif avec confiance et expertise.

NOS ENGAGEMENTS

✓ Développement de vos compétences

Nous mettons en œuvre les moyens humains, pédagogiques et techniques adaptés pour chacune de nos prestations dans un environnement adapté à l'apprentissage.

✓ Suivi personnalisé

Nos stagiaires seront accompagnés par des formateurs experts dans son domaine et nous leur attribuons un référent pédagogique joignable tout au long du parcours pour un suivi personnalisé.

✓ Moyens pédagogiques

- Ateliers pratiques et mises en situation
- Apports théoriques, Méthodes actives et participatives
- Travail individuel et introspectif, travail en groupe
- Utilisation d'outils numériques, Accompagnement personnalisé.

✓ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour détecter les besoins spéciaux et ferons notre possible pour trouver une solution appropriée. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



CONTACT



contact@quinteetsens.org



06 22 64 14 32



<https://quinteetsens.org/parcours-insertion/>