



ADPP

(ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL)

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Remise en confiance.
- Valorisation des talents et des potentiels individuels.
- Amélioration des performances personnelles en reprenant goût à l'effort.
- Rétablissement des liens sociaux et professionnels.
- Préparation à une réinsertion professionnelle.

CONTENU

Affirmation de soi et points de force (3 jours)

- Effectuer un bilan de ses ressources : capacités de ressentir, réfléchir, agir ; qualités, talents et compétences.
- Identifier ses sources de démotivation / motivation.
- Repérer ses éventuelles résistances et les moyens d'y faire face.
- Réaliser un plan d'action réaliste, motivant et réalisable.
- Renforcer son estime de soi.

Gestion efficace de son stress (2 jours)

- Définir le stress : positif, négatif, stades du stress.
- Identifier et reconnaître les facteurs de stress.
- Caractériser les réactions face au stress.
- Connaître et appliquer les stratégies de prévention et de gestion du stress.

Image de soi (1 jour)

- Prendre conscience de l'importance de son image.
- Véhiculer un message à travers son image.
- Procurer des conseils liés à l'image et des alternatives dans le respect de chaque personnalité.
- Valoriser la communication non verbale : gestuelle, attitude, posture.

PRÉREQUIS

- Personne, en objectif d'insertion professionnelle, qui a besoin de découvrir, acquérir, améliorer certains comportements de savoir être, de savoir faire sociaux et d'aspects de sa personnalité pour se retrouver dans une dynamique de succès.
- Français niveau B1.
- Écriture : possible avec difficulté.
- Lecture : correcte sans difficulté.

CURSUS PÉDAGOGIQUE

- Approche interactive, démarches inductives et déductives ; réflexions et travaux individuels et de groupes; consultation personnalisée (Image de soi).

PRIX DE LA FORMATION

CHF 1'200.-/ participant

HORAIRES & DURÉE DES COURS

De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 durant 6 jours

TITRE OBTENU



Attestation.

Lieu de la formation

Avenue de Plan 18 - 1110 Morges

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Secrétariat CEFIL
Avenue de Plan 18 - 1110 Morges
021 811 51 61
cefil-morges@relais.ch

www.cefil.ch



ISO 29993 : 2017



EdulCert
InSpectorat