

Formations 2022

ENTRAINEZ-VOUS AUX ENTRETIENS PROFESSIONNELS + CV VIDÉO + ENTRETIENS VISIO ET TÉLÉPHONE

5 jours - 12 stagiaires maximum

À QUI S'ADRESSE L'ACTION ?

À toute personne en recherche d'emploi, désireuse d'améliorer sa communication avec les autres sur les plans personnel et professionnel. La motivation est le moteur de cette démarche positive. Les sessions s'imprègnent de bonne humeur et les stagiaires sont accompagnés avec bienveillance par le formateur qui adapte son approche à chaque personne.

QUE PROPOSE NOTRE ACTION ?

ÉCHAUFFEMENT QUOTIDIEN DE LA VOIX ET DU CORPS PRÉSENCE - CONSCIENCE - CONCENTRATION

Diction : La question est de savoir si l'on veut être entendu ou écouté... et compris ! Différentes techniques sont utilisées pour améliorer l'articulation. Un travail de diction régulier et précis donne des résultats très probants.

Décontraction : Moment privilégié et bénéfique, à l'écoute du ressenti dans l'instant présent. Détente musculaire et évacuation du stress. Guidée en paroles et en musique. Lâcher-prise = "non cérébralité". C'est l'état que l'on atteint quand, au-delà d'une simple détente, l'esprit est mis en sommeil pour une grande réceptivité du programme à suivre.

Respiration : Exercices simples en tenant compte des capacités de chacun. Il s'agit de comprendre et de contrôler la gestion du souffle, souvent mise à mal en état de stress.

Déplacements : Écoute et mémoire immédiate où la disponibilité est mise à l'épreuve. C'est un travail sur la conscience de sa propre gestuelle qui demande une réelle concentration pour se préparer à participer. Exercices attractifs pour rendre disponible le corps et l'esprit.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET COMMUNICATION ORALE ÉCHANGES CROISÉS - PRISE DE PAROLE - LÂCHER PRISE

Évaluer ses talents et mieux se connaître soi-même pour exprimer sereinement ses propres idées au travers d'émotions diverses, autour de ses freins et de ses points forts.

C'est l'apprentissage de la prise de recul nécessaire et de la conviction à déployer pour prendre des décisions, donner son point de vue, questionner et convaincre.

Être en capacité de cerner l'autre pour un échange privilégié dans une situation donnée, parfois délicate et dans l'urgence.

IMPROVISATION LE JEU COLLECTIF POUR GAGNER EN AUDACE

L'improvisation, individuelle ou à plusieurs devant le groupe, autorise un travail sur soi, générant une énergie collective et une spontanéité propres à éveiller la tolérance et l'acuité sur une situation ou un enjeu délicat. C'est un travail qui harmonise gestuelle et prise de parole.

De nombreux exercices débloquent les freins qui mènent aux possibles. L'imaginaire et la mémoire sensorielle sont sollicités.

Jeu devant la caméra ou pas : Scènes courtes en binômes et débriefing collectif immédiat.

Ce temps permet de prendre autrement la parole, dans le jeu et la détente. C'est souvent la découverte de talents cachés.

Parfois quelques réticences au début mais la mise en confiance est au rendez-vous.

LEXIQUE DES MOTS MÉTIERS

DES ENTRETIENS AVEC LE BON VOCABULAIRE PROFESSIONNEL

Chaque stagiaire écrit sur une feuille tous les mots clés qui lui viennent à l'esprit concernant le métier ciblé. Puis le résultat est partagé à haute voix et complété par le groupe.

SIMULATIONS D'ENTRETIENS PROFESSIONNELS

ENTRETIEN = CONVERSATION VS INTERROGATOIRE

Savoir se présenter avec conviction sans se mettre la pression.

Plusieurs mises en situations dirigées face au formateur et entre stagiaires.

L'exercice est personnalisé pour pointer et rectifier les obstacles récurrents lors des entretiens ou des prises de parole.

Certaines simulations d'entretiens se font face caméra avec débriefing collectif immédiat.

Le retour constructif contribue à développer l'image que l'on se fait de soi-même, souvent faussée par des "a priori". Acceptation du regard de l'autre.

ÉCRITURE ET TOURNAGE DU CV VIDÉO

LE BONUS QUI PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE

Apprentissage de l'argumentaire et écriture de la présentation. Répétition avant le tournage.

Travail sur la représentation de soi-même - Autovalorisation.

Format de deux minutes maximum, adressable par mail aux recruteurs potentiels. Démarche originale pour une prise de rendez-vous efficace, pouvant accompagner le CV et la lettre de motivation. Droit à l'image indispensable pour les liens youtube. Facultatif.

ENTRETIENS PROS EN VISIO ET PAR TÉLÉPHONE

QUOIQU'IL ARRIVE, JE COMMUNIQUE !

Apprentissage des entretiens professionnels par visio sur la plateforme zoom et par téléphone.

Même principe qu'en présentiel au niveau du contenu.

Calendrier formation

- 5 jours sur une même semaine de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h - Présentiel et en visio.

Salle

- 1 espace occultable et chauffée pouvant accueillir 13 personnes assises avec tables et un dégagement pour des déplacements debout.

- Accessible aux personnes en situation de handicap

- Mur blanc ou écran avec vidéo projecteur

Formations Nitramenco "ENTRAINEZ-VOUS AUX ENTRETIENS PROS + CV VIDÉO + VISIO" - Nantes 2022

Association NITRAMENCO - Ape : 9001Z - Siret : 452 543 861 000 77

nitramenco@gmail.com - www.nitramenco.com - 06 03 29 80 72

Formateur n° 52440843844 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.