



## J' ÉLABORE ET JE VALIDE MON PROJET PROFESSIONNEL

*C'est une prestation de formation qui propose un ensemble d'actions de formation visant à la préparation à la formation de personnes en situation de handicap. Acteur de son parcours, le participant sera en mesure de poursuivre son parcours professionnels vers le droit commun pour développer ses compétences, obtenir une qualification ou se réorienter.*

*Il s'agit d'accompagner la personne à préparer son parcours pour accéder à l'emploi, ou à intégrer une formation qualifiante ou certifiante ou à garder son emploi dans une logique de parcours sans rupture.*

**Durée:** 250 heures ( 42 jours)

### Profils des stagiaires

- Toutes personnes en situation de handicap engagés dans un parcours d'accès à l'emploi, de maintien dans l'emploi ou de transition professionnelle.

### Prérequis

- Tous les bénéficiaires reconnus travailleurs handicapés ou en cours de reconnaissance, engagés dans un parcours d'accès à l'emploi, de maintien à l'emploi ou de transition professionnelle. Salariés d'Entreprise Adaptée .

### Objectifs pédagogiques

- Elaborer, valider un projet professionnel,
- Acquérir et ou se remettre à niveau sur les savoirs de base,
- Comprendre ses droits en formation
- Acquérir ou approfondir ses compétences sur le numérique,
- Prendre en compte le handicap dans son parcours de formation ou d'emploi.

## Contenu de la formation

### • POSITIONNEMENT en Collectif et en Entretiens individuels - 10 Heures

- LES ATTENTES : Expression des attentes, découverte du contexte . Présentation de la démarche - Organisation du calendrier prévisionnel.
- INVESTIGATIONS Identification des qualifications : les acquis et atouts professionnels du poste/fonction - Analyse des caractéristiques personnelles : personnalité, intérêts/motivations, valeurs - Connaissance de soi - Analyse de l'adéquation du salarié en fonction de son profil de poste et de son évolution : les savoir-faire, les savoirs, savoir-être, les motivations, le potentiel d'évolution, l'accessibilité et potentiels inexploités.
- ÉVALUATION DU POSITIONNEMENT /QUALIFICATION PROFESSIONNELLE : Point d'évaluation des acquis professionnels et personnels, motivations et intérêts professionnels Analyse des écarts entre le profil et le projet visé , Réflexion sur le positionnement à la formation : les attentes professionnelles et personnelles nécessaires dans le poste et/ou dans l'entreprise Identification de pistes d'optimisation des compétences à acquérir durant la formation visant le projet du salarié .
- SYNTHÈSE ET PLAN D' ACTIONS : Validation des compétences à développer durant la formation . Restitution des résultats du positionnement - Échange sur le positionnement actuel de la personne : atouts et points de vigilance ; Analyse des écarts et des difficultés Engagement. Charte d'adhésion

### • COMPÉTENCES ET SAVOIR DE BASE : 60 HEURES

- Progresser en mathématiques : Se repérer dans l'univers des nombres- Résoudre un problème avec plusieurs opérations- Lire, calculer les unités de mesure, de temps, de quantité - Se repérer dans l'espace Restituer oralement un raisonnement mathématique
- Progresser en français : Ecouter et comprendre - S'exprimer à l'oral avec aisance - Lire un document professionnel - Améliorer ses écrits professionnels Décrire et formuler

### • CONFIANCE EN SOI DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL : 30 HEURES

- La communication : Définir l'importance de la communication (composition du message que nous envoyons, feedback) - Différencier la communication verbale et non verbale et expliquer ces deux notions. Prendre conscience du pouvoir communicant de chaque personne
- La confiance en soi : L'importance de la première impression - Identifier les sources du manque de confiance et les leviers à disposition pour y répondre
- L'image professionnelle : Différencier ce qui relève de l'identité personnelle et professionnelle - Identifier les exigences du secteur d'activité et étudier de quelle manière améliorer ses pratiques - Choix vestimentaire, postures, ... Comprendre l'intérêt et le pouvoir de l'image en milieu professionnel Respecter la distance sociale, en s'adaptant aux personnes
- Apprendre à maîtriser son image, sa communication pour comprendre son impact, se protéger et éviter d'exposer sa vulnérabilité

### • COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE : 30 HEURES

- Se connaître professionnellement
- Se présenter à l'autre dans le cadre d'un premier échange
- Présenter son travail et ses activités
- Présenter ses points forts
- Présenter son parcours de formation
- Présenter un trait de personnalité
- Savoir retransmettre une information
- Posture et contact
- Prendre la parole en réunion

- **COMPÉTENCES NUMÉRIQUES POUR L'EMPLOI : 30 HEURES**

- Fondamentaux et prise en main des outils PC ou tablette : Accéder aux fonctions de base d'un ordinateur et gérer et utiliser une messagerie Internet et/ou Intranet - Naviguer aisément sur le web
- Prise en main des outils bureautiques : Créer, structurer et modifier un document de présentation type CV - Découvrir les principales fonctionnalités d'un outil de traitement et d'un tableur
- Gérer ses réseaux sociaux privés et professionnels

- **ORIENTATION ET CHOIX DU PROJET PROFESSIONNEL : 30 HEURES**

- SE CONNAITRE : Identifier ses compétences, en particulier celles qui seraient transférables dans une perspective de mobilité, et celles à acquérir pour améliorer la qualification et favoriser l'évolution professionnelle
- ANALYSER SON PARCOURS antérieur et approfondir la connaissance de soi
- EXPLORER LES METIERS correspondant aux compétences existantes ou que vous susceptible d'évoluer en complétant les compétences existantes
- DÉFINIR LE PROJET PROFESSIONNEL et en apprécier la faisabilité au regard des opportunités identifiées
- EXPLORER LES POSSIBILITÉS de mise en œuvre du projet : Développement de compétences, formation, VAE...
- MES DROITS : Information à mes droits en formation - Les aides - Les financements

- **ACTEUR DE MON PARCOURS : JE CONSTRUIS MON PROJET : 30 HEURES**

- Mon expérience : les moments clés de ma carrière
- Mes compétences : techniques, sociales et transverses
- Mon but, mes intérêts
- Les attentes des entreprises
- Le métier visé et le marché du travail,
- Les compétences visées pour me maintenir dans mon emploi
- Les compétences visées pour évoluer vers un autre métier
- Mon projet et mon plan d'action : Description des différentes - étapes / démarches / actions à réaliser / Priorités

- **COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : 30 HEURES**

- Se connaître socialement : ses forces, ses limites, les exprimer et les assumer
- Image de soi : Travail sur son auto-portrait symbolique
- Travail autour des émotions : Apprendre à accueillir l'émotion, à l'identifier et à la gérer
- Atelier créatif : création pour chaque participant d'une roue des émotions et apprendre à l'utiliser
- Gestion du stress : Comment le stress se manifeste-t-il chez chacun des participants ? Connecter son corps et son esprit : Activité permettant d'évacuer des tensions cumulées (physiquement et psychologiquement)
- Travailler autour d'un planning afin d'améliorer son organisation (répartition des tâches) pour prévenir le stress
- Travail autour de la respiration : Séance de détente ou de sophrologie associée aux différentes émotions
- Gérer des situations de tensions, de conflits, de frustrations : Identifier le ressenti généré lors de situation de conflit ou de frustration - Savoir faire un choix, résoudre un problème simple, poser des limites - Savoir prendre du recul face à une situation conflictuelle (différencier les faits / des jugements)
- Mobiliser les compétences psychosociales acquises lors du cycle de formation Optimiser sa capacité à communiquer, à s'affirmer, à prendre des décisions collégiales, à être solidaires, à s'organiser etc. des participants pour préparer (selon leurs aspirations) la séance de clôture du cycle de formation.

## Organisation de la formation

**Durée :** 250 Heures soit 42 jours de 6 heures

**Calendrier :** du 15 Novembre 2022 au 31 juillet 2023

### Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique est constituée de professionnels ayant de solides compétences techniques en lien avec la formation et en accompagnement des personnes en difficulté. Constamment en veille, les professionnels innovent et améliorent leurs pratiques pour garantir des actions de formation de qualité.

INTERVENANTS: 2 Conseillers en Insertion professionnelle – 1 Conseillère en Evolution Professionnelle , 1 Référent handicap - 2 Formateurs spécialisés au public spécifique .

### Moyens pédagogiques et techniques

- Les modalités techniques et pédagogiques mises en oeuvre, reposent sur des situations d'apprentissage variées disponibles selon les capacités des participants : en présentiel, en distanciel (E-learning) ou mixte (Blended learning). Un formateur référent accompagne tout au long du parcours : un suivi du parcours individuel et adapté aux besoins, accompagnement dans la recherche de votre stage, suivi en entreprise et tutorat.
- Entretiens individuels
- Séances collectives
- Mise à disposition de tablette numérique en atelier
- Etude de situation de travail
- Vidéo - Caméra - Documents supports de formation projetés.
- Jeux de rôle - théâtre forum - Exposés théoriques
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Des ateliers collectifs, Des temps de travail individuel ou de démarches, Des entretiens individuels,
- Mise à disposition un contenu accessible aux personnes en situation de handicap. Si une personne a besoin de conditions spécifiques, nous définirons ensemble les adaptations nécessaires pour que cette personne puisse suivre au mieux la formation.
- Des évaluations formatives sont organisées tout au long de la formation permettant de mesurer la progression du bénéficiaire de manière régulière et capitalisées dans un livret de compétences .
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation par immersion en entreprise
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Feuilles de présence.