

« GAGNEZ EN CONFIANCE »

Affirmez-vous ! Mobilisez vos capacités pour vous mettre en valeur

Cette formation collective accompagne les participants à améliorer leur posture et leur communication lors de situations à enjeux : recherche d'emploi, entretien d'embauche, accès à une formation ou un stage. Elle vise à mieux comprendre les mécanismes du stress, de la confiance en soi et des émotions afin de les appréhender et les gérer de façon adaptée.

PUBLIC	DURÉE	MODALITÉS	ACCÈS
Participants LOIRE du dispositif L.O.I.R.E. présentant une forte émotivité ou des difficultés de gestion du stress	14 heures (12h collectif + 2h entretien individuel)	Ateliers collectifs en présentiel + entretien individuel	Sur prescription via la fiche LOIRE - 1er contact sous 20 jours

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et identifier ses ressources personnelles
- Comprendre les mécanismes du stress, de la confiance en soi et des émotions
- Gérer les situations stressantes de manière adaptée
- Différencier l'estime de soi et la confiance en soi
- Mobiliser ses capacités pour se présenter et se mettre en valeur
- Préparer et réussir un entretien d'embauche

PUBLIC, PRÉ-REQUIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

Public concerné	Participants LOIRE du dispositif L.O.I.R.E. présentant une forte émotivité, une perte de confiance en soi et/ou des difficultés à gérer leur stress dans des situations à enjeux.
Prérequis	Savoir lire, écrire et comprendre le français.
Modalité d'accès	Prescription via la fiche LOIRE d'orientation sur action/prestation, transmise au PLIE du Roannais : plie@roannais-agglomeration.fr
Délai d'accès	Démarrage de l'accompagnement dès la constitution d'un groupe de 6 à 8 participants. Espace 2M contacte les participants pour l'entretien de lancement.

Capacité

2 groupes de 6 à 10 personnes sur l'année 2026. Forfait de 1 523 € par collectif.

CONTENU ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

L'organisation de la formation est structurée en séquences progressives, adaptées aux besoins des participants.

Phase	Organisation	Finalité
1. Atelier de constitution du groupe	1 atelier collectif de 1h30	Présenter la démarche, constituer le groupe, identifier les attentes de chacun.
2. Accueil individuel	Entretien individuel	Identifier les attentes spécifiques de chaque participant et personnaliser l'accompagnement.
3. Ateliers collectifs thématiques 4 ateliers de 3h : <ul style="list-style-type: none"> • Confiance en soi • Gestion du stress • Gestion des émotions • Présentation de soi, communication non verbale et préparation à l'entretien d'embauche 	4 ateliers collectifs de 3h (12h)	Comprendre et différencier estime et confiance en soi ; acquérir des outils de gestion du stress et des émotions ; apprendre à se présenter et préparer l'entretien d'embauche.
4. Entretien-bilan individuel	Entretien individuel de 1h	Faire le bilan du parcours, formaliser les acquis et remettre le bilan papier au participant avec copie au référent.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Accompagnement collectif progressif centré sur la mise en pratique et les situations vécues par les participants.
- Conseillère référente unique, experte en insertion sociale et professionnelle, tout au long du parcours.
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et d'échanges entre participants.
- Entretien individuel personnalisé en début et en fin de parcours.
- Ateliers organisés en présentiel dans les locaux d'Espace 2M.

OUTILS MOBILISÉS

- Exercices de connaissance de soi et d'analyse de ses ressources personnelles.
- Techniques de gestion du stress et des émotions.
- Mises en situation de présentation orale et d'entretien d'embauche.
- Supports pédagogiques remis aux participants.
- Bilan papier personnalisé remis en fin de parcours.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moment	Modalités	Objectif de l'évaluation
Entrée en parcours	Entretien individuel d'accueil	Identifier la situation, les attentes et les objectifs de chaque participant.
Pendant la formation	Évaluation des compétences tout au long des ateliers collectifs	Suivre la progression, ajuster les apports et consolider les acquis.
Fin de parcours	Entretien-bilan individuel et remise du bilan papier	Formaliser les acquis, mesurer les progrès et définir les perspectives.
Satisfaction	Évaluation à chaud (fin de formation) puis à 6 mois	Mesurer la satisfaction et l'impact de la formation sur le parcours du participant.

RÉSULTATS ATTENDUS ET LIVRABLES

- Un bilan papier personnalisé remis au participant en fin de parcours, avec copie au référent.
- Une meilleure connaissance de soi, de ses ressources et de ses mécanismes émotionnels.
- Des outils concrets de gestion du stress et des émotions mobilisables en situation réelle.
- Une capacité renforcée à se présenter efficacement lors d'un entretien d'embauche.

100 % des apprenants ont été satisfaits de la formation en 2025.

ACCESSIBILITÉ ET ADAPTATION AUX SITUATIONS DE HANDICAP

La prestation est accessible à toute personne en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés afin d'adapter, lorsque cela est nécessaire, les conditions d'accueil, les modalités d'entretien ou les outils utilisés.

Référent handicap : Laurent MONON – laurent.monon@espace2m.org - 04 77 68 42 88

Accessibilité :

- Bâtiment conforme
- Bus et gare SNCF à proximité
- Parkings payants à proximité
- Places de stationnement adaptées

INDICATEURS QUALITÉ ET AMÉLIORATION CONTINUE

Indicateur suivi	Méthode	Exploitation
------------------	---------	--------------

Taux de satisfaction des participants	Questionnaire de satisfaction à chaud et à 6 mois	Analyse des points forts et axes d'amélioration.
Taux de réalisation	Suivi des groupes engagés et terminés	Repérage des éventuelles ruptures ou ajustements nécessaires.
Bilan annuel	Bilan qualitatif et quantitatif annuel transmis au PLIE	Alimentation du plan d'amélioration continue et reporting aux financeurs.
MODALITÉS DE RÉCLAMATION	<p>Toute difficulté ou réclamation liée au déroulement de la prestation peut être signalée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auprès du conseiller référent • Ou par mail à : secretariat@espace2m.org 	Chaque demande fait l'objet d'un traitement individualisé et d'un retour auprès du bénéficiaire.

L'Espace 2M – MIFE du Roannais s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue visant à garantir la qualité de l'accueil, de l'accompagnement et des prestations proposées aux bénéficiaires.

CONTACT

<p>Espace 2M - MIFE du Roannais 4 rue Molière - 42300 ROANNE 04 77 68 42 88 secretariat@espace2m.org</p>	<p>Référente : Stéphanie FONTI Conseillère en insertion sociale et professionnelle stephanie.fonti@espace2m.org 04 77 68 42 88</p>
---	---