

Valoriser ses compétences

Mis à jour le 9 septembre 2025

Conditions d'entrée et prérequis

Salariés des structures d'Insertion par l'activité Economique

Public visé

Salariés des structures d'Insertion par l'Activité Economique

Rythme

Temps plein

Durée en centre

35 heures

Validation

Certificat de réalisation

Certification

Non

Modalités d'évaluation

NC

Entrée-sortie permanente

Non

Code RNCP/RS : NC

Objectifs professionnels

Gagner en confiance en soi et en estime de soi
Une meilleure connaissance de soi, une gestion positive des situations de travail pour une meilleure insertion
Prendre conscience de ses ressources personnelles, les identifier et les valoriser
Réduire l'impact des croyances limitantes
Améliorer l'image de soi en valorisant les réussites passées et en positivant

Contenu

Jour 1

Ouverture de l'action
Comprendre l'estime de soi et prendre conscience de ses ressources en fonction du métier ciblé.
Acquérir des bases théoriques sur l'estime de soi et comprendre son impact sur la vie personnelle et professionnelle

Jour 2

Développer une attitude positive et s'approprier les outils pour renforcer son estime de soi
Adopter une communication assertive
Gérer leurs émotions et leur stress
Cultiver la pensée positive

Jour 3

Etablir un plan d'action concret pour renforcer l'estime de soi et atteindre ses objectifs
Fixer des objectifs concrets et atteignables
Développer une stratégie d'action
Evaluer et ajuster ses objectifs dans le temps

Bilan de l'action

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel
Activités individuelles, en ateliers, et en sous-groupes

Profil des intervenants

Formateurs de GRETA-CFA expérimentés et validés par la Délégation Régionale Académique à la Formation Professionnelle Initiale, Continue et à l'apprentissage

Les plus

Taux de satisfaction

100 %

Valoriser ses compétences

Réussite aux examens

NC

Insertion professionnelle

NC

Durée

3 journées de 7h Dates de la formation

Délais et modalités d'accès

Positionnement par les structures d'insertion par l'activité Economique « SIAE »

Financements possibles

Financement REGION GRAND EST

Poursuite de parcours

NC

Référent handicap

Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

Réseau

- GRETA-CFA Lorraine Nord
- rue Monseigneur Pelt BP 55130
57074 METZ
- greta-lorraine-nord@ac-nancy-metz.fr
- 03 87 76 40 31
- SIRET : 19570057000037