

## ACQUERIR UNE CONNAISSANCE DE SOI POUR UNE REINSERTION PROFESSIONNELLE

### > PUBLIC CONCERNÉ

Personnes disposées à une réinsertion professionnelle après un accompagnement social.

Formation ouverte et adaptée aux personnes en situation de handicap

### > PRÉ-REQUIS

Aucun

### > DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

4 à 6 semaines entre la prise de renseignements et le début de la formation.

### > DURÉE DE LA FORMATION

7 jours - 6h par jour

### > LIEU

Dans les locaux de l'entreprise de réinsertion professionnelle.

### > COÛT

850€ par jour

Entreprise : financement possible par votre OPCO



## OBJECTIFS

**Accompagner les personnes à faire émerger leurs valeurs pour favoriser leur insertion professionnelle ,  
Acquérir des outils simples et durables pour une meilleure connaissance de soi et de gestion émotionnelle ,  
Développer le lien social grâce aux rencontres lors des ateliers,  
Apprendre à s'écouter pour s'enrichir des expériences de chacun.**

### CONTENU

- **Comprendre** ses besoins fondamentaux pour assurer sa sécurité,
- **Retrouver** de la créativité en comprenant ses émotions pour redonner un sens à sa vie,
- **Trouver** sa place dans la société avec des outils sur la confiance en soi, l'estime de soi, l'amour de soi,
- **Acquérir** des outils pour mieux s'exprimer,
- **Percevoir** mes compétences et mes capacités.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Outils de relaxation corporelle : respiration,
- Outils de développement cognitif : olfaction d'huiles essentielles ,
- Partage d'expériences,
- Tenir un carnet de bord pour observer son évolution pendant les ateliers,
- Questionnaires pour mieux se connaître suivant les thèmes abordés.

### MODE D'ÉVALUATION

- Questionnaire d'auto-évaluation des compétences et connaissances acquises.

## CONTACTEZ-NOUS



**Floriane GILLES**  
Tél. : 06 11 50 85 84  
etresoi.flo@gmail.com  
www.bien-etresoi.fr

SOLEVIAM Conseil  
16 rue Madame Pierre Duval, 14780 LION-SUR-MER  
Organisme de formation  
enregistré sous le numéro 28140354914  
Informations mises à jour : 09/2021

### RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, le stagiaire saura :

- Trouver une stabilité pour répondre à ses besoins fondamentaux,
- Enclencher des démarches pour retrouver sa place dans la société,
- Mieux vivre ses émotions,
- Mieux communiquer,
- Mieux s'estimer.

### FORMATRICE

**Floriane GILLES :**

- Aromatologue et Olfacto-coach entreprise ETRE SOI,
- Accompagnante individuelle en psychologie émotionnelle à l'aide des huiles essentielles,
- Animatrice d'ateliers sur les émotions adultes et enfants,
- Animatrice de prestations bien-être en entreprise.