



## Accompagnement des jeunes

### INFORMATIONS GENERALES

**Lieu** : à définir

**Dates** : à planifier

**Contact informations et inscription** : Audrey GARNIER 06 71 11 42 54

**Délai d'accès** : 11 jours minimum avant le début de la formation

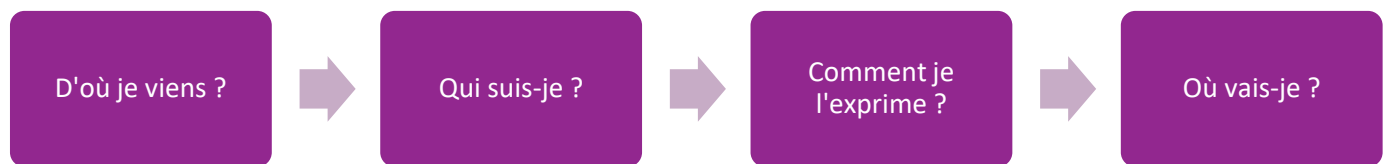
**Public visé** : Jeunes entre 15 et 18 ans ou ayant 18 ans et plus.

**Prérequis** : Adolescent ou adulescent en perte de sens, découragé, désorienté, qui se cherche.

**Accessibilité aux personnes handicapées** : Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Les intervenants** : Audrey GARNIER, Nina MOREL et Cédric Bourcet

**Durée** : 3 jours



Module 1

Module 2

Module 3

Module 4

### CONTEXTE DE L'ACCOMPAGNEMENT

Nous sommes tous plus ou moins confrontés à une période de notre vie, à une perte de sens ou de motivation, on ne sait plus trop quoi faire ni même où aller. Cet accompagnement a été créé pour t'aider dans une période telle que celle-ci. Il n'y a pas de niveau particulier de découragement à avoir, l'essentiel est d'en avoir envie/besoin et de s'écouter.

Tu peux te sentir simplement hésitant dans ton orientation, tu peux être dans le flou total, ou complètement perdu, tu peux avoir simplement besoin d'un temps avec des personnes qui se sentent différentes ou tu peux juste avoir besoin d'astuces ou de venir faire le point sur ta vie.

Nous ne jugeons aucune situation. Tous les exercices ou expériences proposées seront des possibilités de te découvrir sans jugement ni critique. Tous les intervenants ont vécu, eux aussi, des périodes pendant leur scolarité ou leur début de vie professionnelle, où ils se sont sentis rejetés, perdus ou déstabilisés.

Nous te proposons un ensemble d'expériences pour retrouver une plus grande estime de toi. L'estime de soi est composé de :

- l'amour de soi : tes besoins sont cohérents avec tes valeurs et que tu les respectes en les nourrissant régulièrement
- l'image de soi : comment tu te vois ? comment tu te parles ? la façon dont tu te juges...
- la confiance en soi : liée à l'action, c'est lorsque tu fais quelque chose parce que tu es persuadé(e) que tu peux le faire ! c'est aussi, prendre le risque de se tromper...



## PRESENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Souffle Nouveau est un organisme de formation créé en 2017 par Audrey GARNIER, ses domaines d'intervention s'étendent sur :

- L'insertion professionnelle
- Le bilan de compétences
- L'accompagnement des élèves décrocheurs et des jeunes dans leur orientation
- L'accompagnement à la création d'entreprise
- La supervision des coachs et thérapeutes
- La formation d'accompagnement des évolutions personnelles et professionnelles
- La formation de formateurs « former avec la pédagogie expérientielle »
- Le développement de son impact personnel en entreprise : intelligence émotionnelle, communication et coopération

L'individualité est au cœur de nos prestations !

Toutes nos formations et nos accompagnements sont basés sur le développement et la valorisation des compétences sociales et de la connaissance de soi. Ces 2 éléments sont des résultantes directes de l'expression naturelle de l'individualité qui peut être cachée, atténuée ou détruite par des expériences négatives, croyances ou limites sociétales/familiales.

Pourquoi le cadre, le programme et le timing ne peuvent-ils pas être figés ? : nous nous adaptons au facteur humain et au contexte pour poser un cadre de prises de conscience amenant les participants à atteindre l'objectif visé.

Nous proposons des formations personnalisées et innovantes où les stagiaires sont pleinement acteurs de leur formation. La pédagogie active est la pièce maîtresse de nos prestations,

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE 1 : D'OU JE VIENS ?

#### Objectifs généraux :

Revenir sur son parcours de vie permet de commencer à faire le point et de définir pourquoi je viens vivre cet accompagnement.

Définir ensuite mes conditions de vie et l'environnement dans lequel j'évolue quotidiennement, permet d'identifier comment et par quoi je suis influencé dans mes choix (contexte sociétal, scolaire, familial, réseaux sociaux...).

### MODULE 2 : QUI SUIS-JE ?

#### Objectifs généraux :

Ah ! Qui suis-je ? quelle vaste question ! C'est certainement le cheminement de toute une vie !

L'objectif de ce module est de se découvrir de plusieurs façons ludiques et créatives (non, être créatif n'est pas réservé qu'à une minorité ! 😊). Les expériences proposées permettent de faire le point sur tes valeurs, tes centres d'intérêts, tes aspirations ou encore de révéler tes compétences sociales.

Mais aussi de comprendre pourquoi tu te sens peut-être différent, pas à ta place, puis comment et pourquoi tu es unique ?



---

### **MODULE 3 : COMMENT JE L'EXPRIME ?**

Objectifs généraux :

Après avoir compris pourquoi tu es une personne si unique et que c'est un atout précieux, nous te proposons de regarder comment cela s'exprime naturellement dans ta vie de tous les jours.

Nous aborderons (par exemple) de quelles façons cela impacte ta communication verbale et non verbale, comment tu interagis avec l'autre (les fameuses compétences sociales), quel est l'impact du regard de l'autre sur toi, ou encore, as-tu conscience de l'importance de ce qu'exprime les émotions (les tiennes et celles de l'autre) ?

Ensuite, tu vas pouvoir te demander qui tu souhaites devenir ? par quoi tu es naturellement attiré ? comment tu peux utiliser tes compétences sociales et en faire une force ou un talent dans ton travail de demain ?

---

### **MODULE 4 : OU VAIS-JE ?**

Objectifs généraux :

C'est le moment où on utilise le fruit des 3 premiers modules pour les ancrer dans le concret !

Après avoir regardé comment tes semaines sont organisées, tu pourras te projeter dans une vie avec plus de clarté et de sens en partant de toi (et pas des attentes de la société ou des autres).

Nous pourrons t'aider à établir un plan d'action, sans pression, mais qui te permettra de mieux visualiser où tu as envie d'aller, de définir des objectifs concrets et réalisables, comment tu vas procéder et dans quel délai.

Nous te guiderons également sur comment je me présente ? comment je parle de mon projet ? comment je fais des choix et je me positionne ?

Notions abordées :

Collaboration VS Coopération

Passer de la plainte à la demande

Impact sur soi du regard de l'autre

Accepter d'être imparfait de se tromper

L'intelligence émotionnelle

La notion de responsabilité