



«**Tourne-toi vers le soleil, l'ombre sera derrière toi**» *Proverbe Maori*

### Objectifs des Ateliers Coaching «Oser» pour chaque jeune :

- Permettre de mieux connaître pour être soi-même et assumer sa personnalité.
- Prendre conscience de ses atouts pour développer sa confiance et son estime de soi.
- Optimiser ses potentiels, lever les blocages & travailler son Image.

*Les ateliers, exercices et jeux de rôles mis en place aideront le jeune à définir son attitude, ses décisions et ses actions à partir d'un sentiment positif de lui-même. Ce stage lui donnera les moyens pratiques de gérer son stress lors de situations délicates ou difficiles, et d'accéder à une meilleure qualité de sa vie professionnelle et personnelle.*

### Public concerné & Pré-requis

Public : Jeunes désirant travailler sur le potentiel d'estime et trouver les points d'appuis afin d'acquérir la confiance en soi pour augmenter l'efficacité professionnelle.

Pré-requis : Aucune connaissance particulière.

### Pédagogie

Pédagogie concrète et personnalisée.

Chaque jeune recevra en début de stage un document sur lequel il définira ses attentes. Ce document permettra aux coachs d'adapter le contenu du stage à l'objectif du jeune.

- Travaux pratiques sous forme de tests, exercices, mises en situation.

### Méthodologie / Organisation

1. Coaching collectif pour un groupe de 8 à 10 jeunes (4 séances de 3 h) soit 12h
2. Coaching individuel (5 séances de 2h par jeune : 10h/jeune) soit 100 heures pour 10 jeunes.
3. Coaching collectif pour un groupe de 8 à 10 jeunes (4 séances de 3 h) soit 12 h

Parcours de 124 h/jeune dont 10 h en entretien et accompagnement individuel.

Nous proposons que cette action «OSER» s'organise en deux groupes : 1 de garçons et 1 de filles.

## Contenu

### 1. Apprendre à être soi-même et à s'assumer :

- Découvrir son profil de personnalité et son identité professionnelle
- Reconnaître son importance et sa singularité
- Définir ses atouts et ses points de vigilance.
- Comment tirer partie de ses forces naturelles et s'assumer.

### 2. Renforcer sa confiance en soi :

- S'appuyer sur ses réussites et succès.
- Transformer le négatif en positif.
- Sa relation aux autres
- Gérer les comparaisons.
- Oser et s'affirmer.

### 3. La confiance en soi dans le contexte professionnel :

- Identifier ses critères de motivation.
- Gérer son stress, ses peurs et ses angoisses (Définir son potentiel émotionnel)
- S'exprimer : Respiration / Décontraction / Préparation de ce qu'on veut dire / Articulation
- L'auto-motivation / Pensée positive : Exercice méthode Coué
- Image de soi / Présentation / Posture / Les gestes : Exercices méthode Pygmalion.
- Jeux de rôle : Séduction : Aller vers le public / Geste d'ouverture / Faire plaisir / Sourire / Emotions/To be or not to be/

### 4. Relooking :

- **Coiffure - Esthétique** : En partenariat avec des écoles de coiffure et d'esthétique nous proposerons aux jeunes de bénéficier des conseils de professionnels. Séances photos.
- **Vêtements** : Nous accompagnerons les jeunes dans des boutiques où les vendeurs proposeront aux jeunes des vêtements qu'ils n'ont pas l'habitude de porter. Séances photos.

## Contact :

**Emergence OI - 43f rue Four à Chaux - app n° 29 - 97410 - St Pierre**  
**Tel : 0692 21 96 16 - 0262 24 11 39 - mail : [contact@emergence-oi.eu](mailto:contact@emergence-oi.eu)**  
**Responsables du projet «Oser» : Marielle CHEVALLIER - Aurélie Gonthier**