

Nom de l'action	Atelier « Gestion du stress dans l'entretien d'embauche et les changements professionnels »
Prérequis	Français : compréhension orale (Niveau A2)
Public concerné	Public QPV et habitants de Vénissieux (groupe de 8 personnes)
Objectifs pédagogiques opérationnels	À l'issue de la formation, les bénéficiaires de l'action seront en capacité de : - Repérer rapidement et accueillir les situations stressantes lors de leurs manifestations dans les démarches d'insertion socioprofessionnelles - Clarifier et comprendre les images véhiculées, les notions de « représentations professionnelles » et de « savoir être » à travers des entretiens filmés et des simulations vidéo - Apprendre à décoder simplement les principaux registres de la communication verbale et non verbale - Identifier et ancrer les ressources nécessaires (souffle, respiration, posture corporelle, voix..) pour développer un climat intérieur serein - S'initier à différentes façons de parler de soi et à retracer son parcours professionnel de manière positive
Durée	35 Heures réparties sur 7 semaines
Modalités de participation et délais d'accès	Prescription par les partenaires du territoire via une fiche liaison (niveau A2 souhaité) (liste d'attente éventuelle)
Tarifs	Gratuit (financement QPV / Ville de Vénissieux)
Contenu de l'action (méthodes mobilisées et modalités d'évaluation)	Deux ateliers par semaine (de 2 à 3h) alternant : ✓ Des temps de compréhension théorique, des remises de support et des exercices pratiques ✓ Des temps d'expérimentation pratique par des mises en situation et jeux de rôle Des intervenants spécialisés (en relaxation, sophrologie, photolangage ...) contribuent au déroulement de la formation. → Évaluation du ressenti des candidats au démarrage et en clôture de formation à travers une grille intitulée « Échelle du stress » Pour les personnes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous le faire savoir afin que nous puissions les accompagner au mieux.
Calendrier de l'action	Prochaine session 2025 : du 07 novembre au 18 décembre Réunion d'information collective : 03 novembre 2025 à 15h dans nos locaux
APSH	Oui (salle en rez-de-chaussée)
Lieu de l'action	Dans les locaux d'Alizés Formation Et au Jardin de l'Envol (1 rue de la Démocratie 69 200 Vénissieux)
Contacts	Michelle COMMARMOND / Diego VINHA 04 72 90 80 10 – contact@alizesformation.fr Alizés Formation - 65 et 67 Boulevard Laurent Gérin - 69200 Vénissieux