

## Apprendre à capitaliser sur mes expériences positives

- “Comment améliorer la connaissance de soi et construire positivement son futur”.
- Faire émerger le positif.
- Repérer ses ressources et valoriser ce qui nous anime.



UN  
TREMLIN  
POUR ELLES

## “Les besoins relationnels”

### Offre un temps de prise de hauteur sur les enjeux des interactions.

- Comment je suis avec mon entourage?
- Qu'est ce que j'attends de mes relations ?
- Qu'est ce que je reçois ?

## Atelier d'écriture : renforcer l'estime de soi

Cet atelier est une invitation à mieux se connaître, à voyager dans son moi intérieur, à s'exprimer en toute sérénité, se libérer.

La solution n'est pas à la fin de l'atelier mais les exercices d'écriture vous mettent sur la voie du questionnement, de la réflexion, de la prise de conscience, de l'action...  
Laissez -vous embarquer.



**Je passe à l'action**

## “Convaincre en entretien de recrutement ça s'apprend!”

**Vous préparer dans la phase d'entretien : échanger ensemble sur la présentation de votre parcours professionnel.**

- Rédiger et optimiser votre CV en fonction de l'offre visée
- Mettre en avant ses compétences / atouts
- Adapter votre lettre de motivation en lien avec l'annonce
- Utiliser les réseaux sociaux
- Cibler les offres d'emplois adaptées



## Faciliter la prise de parole et l'entretien de recrutement

**Pour arriver serein à un entretien de recrutement “qui oublie de se préparer, se prépare à être oublié”.**

- Mettre en avant ses savoir-faire et être
- S'entraîner à la prise de parole
- Adapter ses compétences et ses points forts selon le poste
- Préparer sa présentation
- Préparer les réponses possibles aux questions du recruteur
- Travailler sa posture, sa respiration et gérer son stress