PROGRAMME DE FORMATION
REMOBILISATION ET PRÉPARATION À L'INSERTION PROFESSIONNELLE
Reprendre confiance, identifier ses ressources et se remettre en dynamique vers l'emploi
Formation professionnelle — Dispositif d'accompagnement à l'insertion
UPSKILL FORMATION

---

1. Présentation de la formation

L'accès ou le retour à l'emploi peut nécessiter une première étape de remobilisation permettant au bénéficiaire de reprendre confiance dans ses capacités, d'identifier ses ressources et de retrouver progressivement une dynamique personnelle et professionnelle.
Cette formation constitue une étape préparatoire à la construction d'un parcours d'insertion. Elle permet aux participants de prendre du recul sur leur situation, de mieux identifier leurs compétences et leurs atouts, de travailler leur posture et de se familiariser avec les exigences du monde professionnel.
L'objectif est de favoriser une progression réaliste et individualisée vers l'emploi, la qualification ou la poursuite d'un parcours d'accompagnement.
La formation privilégie une approche bienveillante, progressive et concrète, adaptée au niveau et à la situation de chaque participant.

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

---

2. Public concerné

Cette formation s'adresse notamment :

- aux personnes éloignées de l'emploi ;
- aux demandeurs d'emploi ;
- aux personnes en parcours d'insertion ;
- aux personnes souhaitant reprendre une activité professionnelle ;
- aux personnes ayant besoin de retrouver une dynamique professionnelle ;
- aux personnes rencontrant des difficultés à identifier leur projet professionnel ;
- aux bénéficiaires intégrant un dispositif d'accompagnement vers l'emploi ou la qualification.

---

3. Cadre de la formation

Cette formation est destinée aux structures et dispositifs d'accompagnement à l'insertion professionnelle.
Elle peut être adaptée :

- au public accompagné ;
- au niveau des participants ;
- aux problématiques rencontrées ;
- aux objectifs du dispositif ;
- au territoire ;
- aux possibilités d'emploi ou de formation identifiées ;
- au rythme des bénéficiaires.

Les activités et mises en situation peuvent être construites à partir de situations concrètes rencontrées par les participants.

---

4. Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront notamment capables de :

- identifier leurs ressources personnelles et professionnelles ;
- prendre conscience de leurs compétences ;
- mieux identifier leurs points forts ;
- repérer leurs axes de progression ;
- reprendre confiance dans leurs capacités ;
- retrouver une dynamique professionnelle ;
- comprendre les principales attentes du monde du travail ;
- adopter une posture adaptée à un environnement professionnel ;
- développer leur autonomie ;
- mieux identifier leurs besoins ;
- commencer à définir un objectif professionnel ;
- se projeter dans un parcours d'insertion ;
- identifier les prochaines étapes nécessaires à leur progression.

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

---

5. Programme

Module 1 — Faire le point sur sa situation

- Situation personnelle et professionnelle
- Parcours
- Expériences
- Formations
- Compétences acquises
- Difficultés rencontrées
- Ressources disponibles
- Contraintes identifiées
- Attentes du participant
- Objectifs personnels

Objectif

Permettre au participant de prendre du recul sur sa situation et d'identifier les éléments pouvant influencer son parcours d'insertion.

Module 2 — Identifier ses expériences et ses compétences

- Parcours professionnel
- Expériences professionnelles
- Expériences personnelles valorisables
- Compétences techniques
- Compétences comportementales
- Savoir-faire
- Savoir-être
- Compétences transférables
- Activités réalisées dans différents contextes

Mise en pratique

Les participants recensent leurs expériences et identifient les compétences mobilisées dans chacune d'elles.

Module 3 — Identifier ses points forts

UPSKILL FORMATION

- Forces personnelles
- Qualités professionnelles
- Compétences maîtrisées
- Réussites
- Expériences positives
- Capacités d'adaptation
- Ressources personnelles
- Capacités relationnelles
- Potentiel d'évolution

Principe
Identifier ce que l'on sait déjà faire permet de construire plus facilement la suite du parcours.
Module 4 — Identifier ses axes de progression

- Difficultés rencontrées
- Compétences à renforcer
- Habitudes professionnelles à développer
- Freins à l'emploi
- Besoins de formation
- Besoins d'accompagnement
- Autonomie
- Organisation
- Communication
- Adaptabilité

Mise en pratique
Chaque participant identifie plusieurs axes de progression et les transforme en objectifs réalistes.
Module 5 — Reprendre confiance en ses capacités

- Valorisation du parcours
- Reconnaissance des réussites
- Dépasser les représentations négatives
- Identifier les progrès réalisés
- Développer une perception réaliste de ses capacités
- Accepter le droit à l'erreur
- Développer la confiance professionnelle
- Se remettre en situation de réussite

Mise en situation
Exercices permettant aux participants d'identifier des situations dans lesquelles ils ont réussi à mobiliser leurs ressources.
Module 6 — Comprendre les attentes du monde professionnel

- Ponctualité
- Assiduité
- Respect des consignes
- Présentation
- Comportement professionnel
- Communication

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.
UPSKILL FORMATION

- Respect de la hiérarchie
- Travail en équipe
- Responsabilisation
- Autonomie
- Adaptation aux règles de l'entreprise

Objectif

Permettre aux participants de mieux comprendre les comportements attendus dans un environnement professionnel.

Module 7 — Développer les savoir-être professionnels

- Respect
- Ponctualité
- Fiabilité
- Écoute
- Politesse
- Coopération
- Adaptabilité
- Gestion des émotions
- Communication
- Esprit d'équipe
- Sens des responsabilités

Mise en pratique

Analyse de situations professionnelles permettant d'identifier les comportements adaptés et ceux pouvant constituer un frein à l'insertion.

Module 8 — Communiquer dans un environnement professionnel

- Se présenter
- Prendre la parole
- Écouter
- Poser une question
- Demander une information
- Reformuler
- Recevoir une consigne
- Transmettre une information
- Exprimer une difficulté
- Communiquer avec un responsable
- Communiquer avec ses collègues

Mise en situation

Jeux de rôles autour de situations courantes rencontrées dans l'entreprise.

Module 9 — Développer son autonomie

- Identifier ses besoins
- Rechercher une information
- Utiliser les ressources disponibles
- Organiser ses démarches
- Respecter ses engagements

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.
UPSKILL FORMATION

- Anticiper
- Demander de l'aide lorsque cela est nécessaire
- Prendre des initiatives adaptées
- Suivre ses objectifs

Principe

L'autonomie se construit progressivement par la capacité à agir, à rechercher des solutions et à mobiliser les ressources disponibles.

Module 10 — Identifier ses centres d'intérêt professionnels

- Activités appréciées
- Activités maîtrisées
- Environnements de travail préférés
- Centres d'intérêt
- Conditions de travail souhaitées
- Contraintes personnelles
- Mobilité
- Horaires
- Relations avec le public
- Travail individuel ou collectif

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

Objectif

Commencer à identifier des pistes professionnelles cohérentes avec le profil et la situation du participant.

Module 11 — Découvrir les secteurs et métiers

- Secteurs d'activité
- Familles de métiers
- Métiers accessibles
- Conditions d'accès
- Compétences demandées
- Contraintes professionnelles
- Possibilités de formation
- Opportunités locales
- Découverte des environnements professionnels

UPSKILL FORMATION

Mise en pratique

Recherche et présentation de plusieurs métiers correspondant aux intérêts et compétences identifiés.

Module 12 — Définir un premier objectif professionnel

- Identifier une orientation
- Hiérarchiser les possibilités
- Vérifier la cohérence du projet
- Identifier les compétences nécessaires
- Identifier les éventuels écarts de compétences
- Déterminer les besoins de formation
- Identifier les étapes nécessaires
- Construire un objectif réaliste

Objectif

Permettre au participant de passer d'une réflexion générale à une première orientation professionnelle concrète.

Module 13 — Se préparer à intégrer un parcours professionnel

- Identifier les prochaines étapes
- Préparer ses démarches
- Identifier les interlocuteurs
- Rechercher une formation
- Rechercher une immersion
- Préparer une candidature
- Organiser ses démarches
- Respecter les échéances
- Assurer le suivi de son parcours

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

Module 14 — Construire son plan d'action

Chaque participant définit progressivement :

- son objectif principal ;
- ses objectifs intermédiaires ;
- ses compétences à développer ;
- ses démarches prioritaires ;
- les ressources à mobiliser ;
- les éventuels besoins de formation ;
- les échéances ;
- les interlocuteurs à contacter ;
- les actions à réaliser.

Principe

Un projet devient concret lorsqu'il est transformé en étapes réalisables.

Module 15 — Mise en situation globale

Les participants sont amenés à mobiliser les compétences travaillées pendant la formation dans une situation d'insertion complète :

Bilan → identification des compétences → découverte d'un métier → définition d'un objectif → préparation des démarches → plan d'action

La mise en situation permet notamment d'évaluer :

- la capacité à présenter son parcours ;
- la capacité à identifier ses compétences ;
- la posture professionnelle ;
- la communication ;
- l'autonomie ;
- la capacité à se projeter ;
- la cohérence de l'objectif choisi ;
- la capacité à définir les prochaines étapes.

Un débriefing individuel ou collectif permet d'identifier les acquis et les axes de progression.

---

6. Approche pédagogique UPSKILL

UPSKILL FORMATION privilégie une pédagogie active, progressive et centrée sur le participant.

La formation alterne :

- apports théoriques ;

- échanges d'expériences ;
- exercices individuels ;
- travaux collectifs ;
- questionnaires ;
- études de cas ;
- recherches métiers ;
- exercices de réflexion ;
- jeux de rôles ;
- mises en situation ;
- accompagnement individualisé.

L'objectif est de favoriser la participation active du bénéficiaire et de valoriser ses expériences, y compris lorsque celles-ci ne sont pas directement issues d'un parcours professionnel classique.

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

---

7. Ressources pédagogiques

Les participants peuvent disposer de :

- supports pédagogiques ;
- fiches d'auto-évaluation ;
- grilles d'identification des compétences ;
- fiches métiers ;
- supports de découverte professionnelle ;
- exercices de réflexion ;
- fiches de préparation aux démarches ;
- outils de définition d'objectifs ;
- fiches de plan d'action ;
- supports numériques lorsque cela est adapté.

---

8. Compétences travaillées

Connaissance de soi

- Identifier ses ressources ;
- reconnaître ses compétences ;
- valoriser ses expériences.

Savoir-être professionnel

- Adopter une posture adaptée ;
- respecter les règles ;
- communiquer ;
- coopérer.

Autonomie

- Organiser ses démarches ;
- rechercher des informations ;
- respecter ses engagements.

Projet professionnel

- Identifier des métiers ;

- définir une orientation ;
- construire un objectif.

Insertion

- Se préparer au monde professionnel ;
- identifier les étapes ;
- mettre en œuvre un plan d'action.

---

9. Mise en application professionnelle

Les participants peuvent notamment réaliser :

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

- un bilan de leurs expériences ;
- une identification de leurs compétences ;
- une recherche de métiers ;
- une présentation professionnelle ;
- une simulation de situation en entreprise ;
- un exercice de communication professionnelle ;
- une identification de leurs besoins de formation ;
- un plan d'action individuel.

---

10. Modalités pédagogiques

Les modalités peuvent comprendre :

- formation en présentiel ;
- formation à distance lorsque cela est adapté ;
- formation collective ;
- accompagnement individualisé ;
- ateliers pratiques ;
- études de cas ;
- recherches métiers ;
- exercices individuels ;
- travaux collectifs ;
- jeux de rôles ;
- mises en situation professionnelles.

UPSKILL FORMATION

---

11. Évaluation

Les acquis peuvent être évalués au travers de :

- questionnaires ;
- exercices ;
- études de cas ;
- recherches métiers ;
- mises en situation ;
- jeux de rôles ;
- présentations individuelles ;

- exercices de communication ;
- construction d'un plan d'action.

L'évaluation finale peut notamment porter sur la capacité du participant à identifier ses compétences, adopter une posture professionnelle, se présenter, définir une première orientation et construire un plan d'action cohérent.

---

12. Durée et organisation

La durée est adaptable aux besoins du dispositif et du public accompagné.
La formation peut être organisée :

- sur une journée ;
- sur plusieurs journées ;
- sous forme de parcours progressif ;
- en ateliers espacés ;
- en présentiel ;
- à distance lorsque cela est adapté.

Le rythme peut être ajusté afin de tenir compte du niveau d'autonomie et des besoins des participants.

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

---

13. Adaptation aux besoins du dispositif

UPSKILL FORMATION privilégie une approche individualisée et adaptable.
Le programme peut être ajusté selon :

- le profil des bénéficiaires ;
- leur niveau d'autonomie ;
- leur parcours ;
- leurs difficultés ;
- leur niveau de qualification ;
- leur projet ;
- les opportunités d'emploi du territoire ;
- les possibilités de formation ;
- les objectifs du dispositif d'accompagnement.

Les activités peuvent être adaptées afin de favoriser une progression accessible et réaliste pour chaque participant.

UPSKILL FORMATION

---

14. Accessibilité

UPSKILL FORMATION veille à prendre en compte les besoins spécifiques des participants.
Lorsque cela est possible, les supports, les activités, le rythme et les modalités pédagogiques peuvent être adaptés aux besoins identifiés, en lien avec les interlocuteurs compétents de la structure.

---

15. Modalités d'intervention

UPSKILL FORMATION intervient auprès des structures et dispositifs engagés dans l'accompagnement vers l'emploi, la qualification et l'autonomie professionnelle.
Les interventions peuvent être organisées :

- dans les locaux de la structure ;

- sur site ;
- dans un lieu choisi par le commanditaire ;
- en présentiel ;
- à distance lorsque cela est adapté.

Contact

Vous accompagnez des personnes souhaitant retrouver une dynamique professionnelle et construire leur avenir professionnel ?

REPRODUCTION ET COPIE INTERDITE.

UPSKILL FORMATION propose des actions de remobilisation et de préparation à l'insertion, adaptées aux profils et aux objectifs des publics accompagnés.

Se remobiliser. Identifier ses ressources. Construire la suite.

Contactez UPSKILL FORMATION pour construire un parcours adapté à votre dispositif et à votre public.

