



Aquitaine
Emploi
Cadres

PARCOURS D'ATELIERS COLLECTIFS 2026-01-01

JANVIER / FÉVRIER 2026

DYNAMIQUE DE GROUPE ICE-BREAKER

CONTENU ET MÉTHODES

- Présentations individuelles des participants présents, y compris les bénévoles
- Décrire une action, une réalisation (pas nécessairement professionnelle) considérée comme une réussite personnelle ou qui a permis une progression
- Choisir un trait caractéristique de personnalité considéré comme un atout pour la progression du groupe vers l'emploi

OBJECTIFS

- Favoriser la prise de parole, la cohésion et l'entraide dans le groupe
- Permettre à chacun de découvrir une part de l'autre avec lequel il aura à œuvrer dans sa recherche d'emploi

RDV

- Le lundi 12 janvier 2026 de 9h00 à 12h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenant : Daniel Cabanel

MAXIMISER SON IMPACT SUR LINKEDIN

CONTENU ET MÉTHODES

- Comprendre le fonctionnement de la plateforme
- Astuces pour activer son réseau

OBJECTIFS

- Optimiser son profil
- Renforcer sa présence sur LinkedIn
- Trouver les opportunités

RDV

- Le lundi 12 janvier 2026 de 13h30 à 16h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenant : Marion Bachelet

ACTIVER LA CONFIANCE EN SOI

CONTENU ET MÉTHODES

- Créer ou stabiliser les socles de confiance : valeurs, qualités, attentes, objectifs, soft skills
- Mieux se connaître : les fonctionnements et les réflexes physiques et mentaux

OBJECTIFS

- se faire confiance
- développer de l'ancrage et de la stabilité en soi
- traverser sereinement le processus de recherche d'emploi et d'embauche

RDV

- Le mardi 13 janvier 2026 de 10h00 à 13h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenant : Carole Chopineaux

GÉRER LE STRESS OU LA PRESSION AVANT ET APRÈS UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

CONTENU ET MÉTHODES

- Avant : s'apaiser avant l'entretien, faire le focus sur ses qualités et compétences, se détacher du regard de ses interlocuteurs et de ses propres attentes
- Exercices de respiration, de détente corporel, visualisation pour se préparer à l'entretien
- après : relâcher la pression de l'attente ou de la déception, réactiver l'énergie
- Exercices et visualisation

OBJECTIFS

- Tirer partie de tout ce que j'apprends de ce processus
- Développer de nouvelles compétences

RDV

- Le mardi 13 janvier 2026 de 14h00 à 17h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenant : Carole Chopineaux

SE FIXER DES OBJECTIFS ET LES ATTEINDRE

CONTENU ET MÉTHODES

- Identifier les étapes de sa recherche d'emploi
- Méthode pour définir et fixer des objectifs
- Points clés pour atteindre ses objectifs
- Attente des recruteurs
- Savoir se présenter pour convaincre
- Exercices pratiques

OBJECTIFS

- Prendre la bonne voie
- Être efficace, optimiser son temps
- Réussir son/ses entretien(s) de recrutement
- Garder confiance

RDV

- Le mardi 20 janvier 2026 de 9h00 à 13h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenants : Daniel Cabanel

APPRENDRE À CONSTITUER ET ENTRETENIR VOTRE RÉSEAU PROFESSIONNEL

CONTENU ET MÉTHODES

- Les différentes étapes de la démarche
- L'animation son réseau professionnel
- Le développement de son réseau
- L'identification les différents contacts
- L'appréhension et l'utilisation d'un entretien de réseau

OBJECTIFS

- Utiliser son premier cercle
- Apprendre à entrer en contact
- Travailler un entretien dit de réseau
- Repérer et approcher les personnes qui vous mèneront à de potentiels employeurs

RDV

- Le mardi 20 janvier 2026 de 14h00 à 17h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenant : Michel Bergeron

MIEUX SE CONNAITRE

RETRACER SES TRAJECTOIRES PROFESSIONNELLES

- Visualiser son parcours de vie professionnel et extraprofessionnel

IDENTIFIER SES EXPERIENCES CLES ET SES REALISATIONS

- Extraire ses postes clés et ses réalisations probantes

METTRE EN AVANT SES MOTIVATIONS

- Connaître ses valeurs et ses moteurs professionnels

RDV

- Le mardi 27 janvier 2026 de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 16h30
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenants : Soraya Lafuente et Yvan Courouble

IDENTIFIER SES COMPETENCES

LES CATEGORISER

- Comprendre les différents types de compétences

APPRECIER LEUR NIVEAU DE MAITRISE

- Evaluer les correspondances et les écarts en fonction du poste visé

SE PROJETER

- Définir un plan d'action réaliste et réalisable

RDV

- Le mardi 3 février 2026 de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 16h30
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenants : Soraya Lafuente et Yvan Courouble

LE RÔLE DE L'IA DANS LE PROCESS DE RECRUTEMENT

CONTENU ET MÉTHODES

- Identifier les entreprises cibles
- Optimiser le CV et la lettre de motivation
- Se préparer aux entretiens

OBJECTIFS

- Gagner en efficacité
- Améliorer la qualité des candidatures
- Renforcer la confiance en soi : mieux se préparer aux entretiens d'embauche et ainsi réduire le stress.

RDV

- Le jeudi 5 février 2026 de 10h00 à 12h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenant : Léa Ladjevardi

RENDRE SON CV PERCUTANT ET SA LETTRE DE MOTIVATION ATTRAYANTE

1 CANDIDATURE POUR 1 POSTE

- Décrypter une fiche de poste
- Identifier ses compétences en fonction de besoins du recruteur

METTRE SA PATTE

- Définir l'image que l'on souhaite donner au recruteur
- S'engager dans une démarche proactive

RDV

- Le jeudi 5 février 2026 de 13h00 à 17h00
- Lieux : Locaux AEC
- Intervenants : Yvan Courouble et Michel Bergeron