

**Financement**

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

**Organisme responsable et contact**

INSEMEDIA

Alexandra Lucas

06.31.86.76.03

a.lucas@insermedia.com

**Accès à la formation****Publics visés :**

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

**Sélection :**

Tests  
Entretien  
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle  
Information collective

**Niveau d'entrée requis :**

Niveau Préqualification (Niveau 2 européen)

**Conditions d'accès :**

Public cible : - Habitants des quartiers Bordeaux Lac, Grand Parc, Les Aubiers, Les Chartreux - durablement éloignés de l'emploi - Demandeurs d'emploi inscrits à France Travail - Bénéficiaires du RSA ou d'autres minima sociaux - Personnes rencontrant des difficultés linguistiques, sociales ou numériques. Demande d'un justificatif de domicile.

**Prérequis pédagogiques :**

Comprendre et parler le français niveau A2  
Savoir lire et écrire

**Contrat de professionnalisation possible ?**

Non

**Objectif de la formation**

**Objectifs pédagogiques** -> Consolider les compétences de base (communication orale et écrite, calcul, outils numériques). -> Développer le savoir être : ponctualité, autonomie, confiance en soi, travail en équipe. -> Apprendre à s'autोévaluer et progresser dans un cadre collectif et bienveillant. -> Acquérir des méthodologies d'apprentissage utiles pour une future formation qualifiante. Objectifs professionnels -> Définir ou redéfinir son projet professionnel réaliste et motivant. -> Découvrir les secteurs d'activités et métiers porteurs localement. -> Se préparer à intégrer une formation qualifiante ou un emploi. -> Développer son employabilité (CV, entretien, codes du monde du travail). Objectifs personnels et sociaux -> Remobiliser les participants après un parcours d'éloignement de l'emploi. -> Retrouver de la confiance en soi et se projeter positivement dans l'avenir. -> Favoriser l'insertion sociale par la participation active et la dynamique de groupe. -> Dépasser les freins personnels ou sociaux (isolement, perte de repères, manque de confiance).

**Contenu et modalités d'organisation**

**MODULE 1 - MON PROJET ET MOI** Intégration : J'intègre ma formation, mon groupe, je coconstruis mon parcours et mon projet professionnel Inventaire des compétences : Je suis accompagné(e) lors d'un entretien d'évaluation, je liste mes acquis et mes compétences transversales Moyens et freins : Que vais-je mobiliser pour réussir mon projet, quels sont mes freins et comment vais-je les lever ? Le théâtre, communication verbale et non verbale, confiance en soi Confiance en soi - Communication - Travail en équipe : Transformer ses doutes en atouts et oser exprimer son plein potentiel avec assurance et authenticité Gestion de conflit : transformer les tensions inévitables en leviers de performance, de cohésion et de mieux-être au travail. **MODULE 2 - ACCES FORMATION ET EMPLOI** Connaissance de ses droits et accès à la formation : compte CPF, savoir-faire une recherche, identifier les formations intéressantes, lister les centres de formation Découvertes des métiers en 360° : 220 métiers à découvrir avec des casques de réalité virtuelle via des témoignages vidéos de professionnels en situation Techniques de recherche d'emploi : je créé mon Curriculum Vitae, ma lettre de motivation Techniques de recherche d'emploi : j'identifie les offres d'emploi, je cible une zone géographique et liste les entreprises à démarcher. J'intègre l'utilisation des réseaux sociaux dans ma recherche d'emploi Talent d'ici : je m'inscris sur la plateforme mettant en lien candidats et employeurs Atelier La mobilité un atout vers l'emploi Gestion de sa recherche d'emploi : j'organise ma prospection, je planifie, je suis mes actions, je relance Rencontre avec les Conseillers France Travail - Mission Locale - Plis **MODULE 3 - MES VALEURS ET MON ENVIRONNEMENT** Sensibilisation aux valeurs de la république : j'agis au quotidien dans les valeurs de la République et de la citoyenneté. Je m'ouvre à la différence (égalité femmes/hommes, handicap, orientation sexuelle, culture ou origine...) Sensibilisation aux enjeux du développement durable : je prends conscience de mon impact et j'évalue mon empreinte écologique, je réfléchis et propose des actions/solutions individuelles et collectives de progrès au quotidien

...

Parcours de formation personnalisable ?      Oui      Type de parcours      Mixte

**Validation(s) Visée(s)****> Attestation de fin de formation****Et après ?****Suite de parcours****Non renseigné****Calendrier des sessions**

| Numéro Carif | Dates de formation          | Ville         | Organisme de formation | Type d'entrée | CPF | Modalités |
|--------------|-----------------------------|---------------|------------------------|---------------|-----|-----------|
| 00651030     | du 08/12/2025 au 06/03/2026 | Bordeaux (33) | INSEMEDIA              | Non éligible  | FPC |           |