

Nous accompagnons les jeunes diplômés à dévoiler leur potentiel, activer leurs ressources pour découvrir le meilleur d'eux-mêmes.

- **Vous cherchez à différencier votre établissement ?**
- **Vous souhaitez innover dans l'accompagnement des étudiants à la recherche d'emploi/stage avec une méthode efficace ?**
- **Vous avez besoin d'augmenter le taux de placement de vos étudiants ?**

Découvrez notre démarche en **5 ateliers collectifs, 15 heures.**

**Valérie ALCALA**

Coach & sophrologue

06 60 61 04 40

valcala83@gmail.com



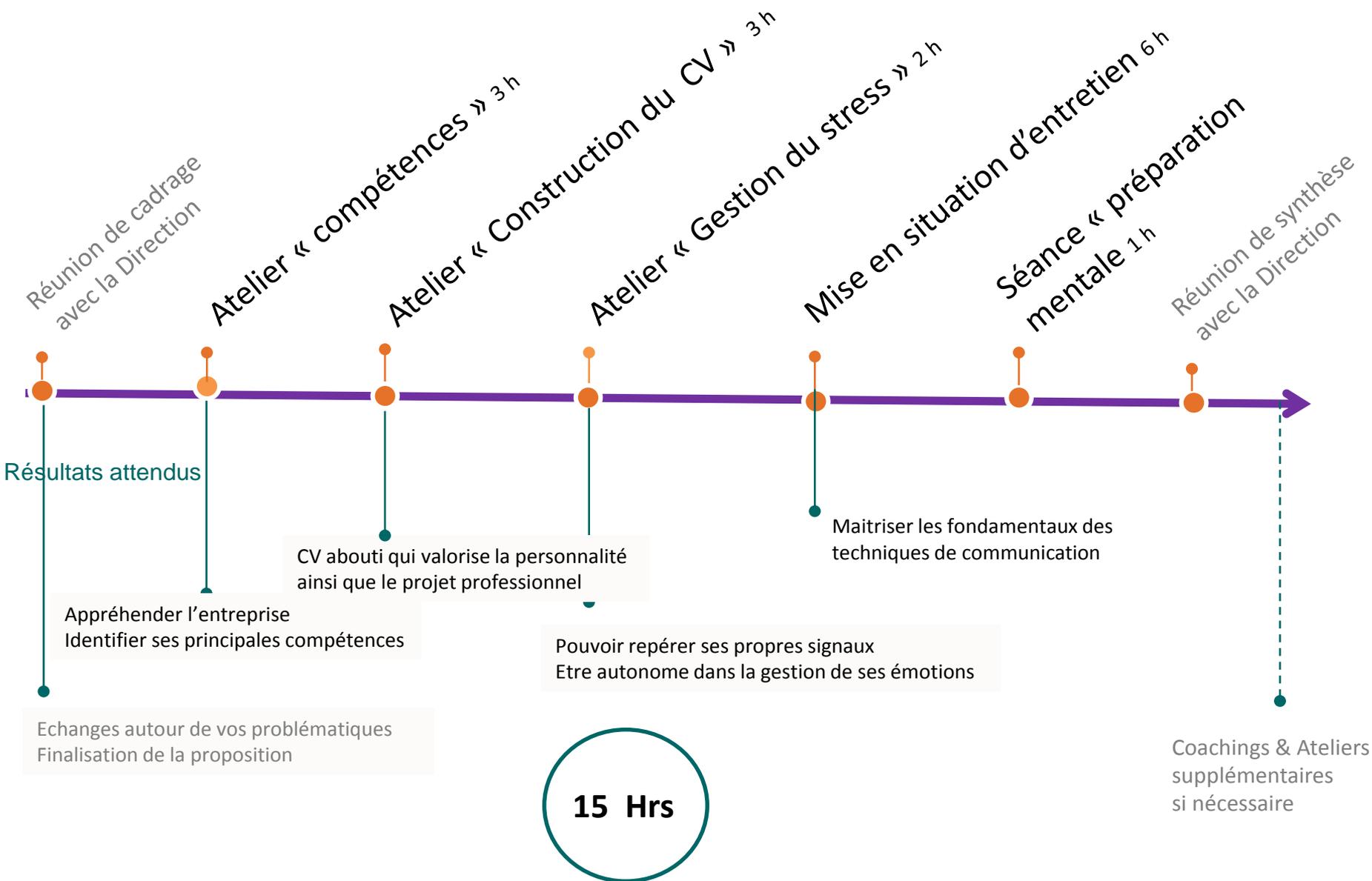
**Emmanuèle MEYER**

Resp. RH & recrutement

06 85 63 88 94

emmanuele.meyer@gmail.com

# Démarche en 5 étapes



# Un processus basé sur une méthodologie & des outils professionnels

## Atelier « compétences »

- Quels enjeux pour l'entreprise?
- Point de vue du recruteur
- Qu'est ce que la compétence et lesquelles sont attendues pour le poste ciblé
- Identifier ses compétences et ses motivations grâce à l'analyse de ses expériences

En intersession :  
Cartographie de ses réalisations & compétences  
Recherche de feedback  
Préparation des scénari de projets professionnels

## Atelier « CV »

- A quoi ca sert ?
- Apports méthodologiques et échanges autour des bonnes pratiques
- Travail en sous groupes supervisés : challenger les messages prioritaires

En intersession :  
Rédaction et mise en forme du CV

## Atelier « gestion du stress & des émotions »

- Les mécanismes du stress : mieux comprendre notre fonctionnement
- A quoi servent les émotions et comment les exprimer ?
- Les outils et les techniques de gestion de son stress (respiration, relaxation, détente physique et mentale)
- Entraînements à mettre en place

En intersession :  
Entraînements avec les outils appris en atelier et des séances de sophrologie audio enregistrées

# Un processus basé sur une méthodologie & des outils professionnels

## Mises en situation d'entretien

- Matin : au travers d'entretiens vécus, feedback et co-développement au sein du groupe
- Après-midi : Professionnels des RH et managers nous rejoignent pour des mises en situation : entretien & feedback individuel
- Synthèse et débriefing

## Atelier de Préparation mentale

- Grace aux ressources et capacités travaillées en atelier mais également grace aux entrainements, les participants pourront se préparer mentalement à la manière des sportifs de haut niveau,
- Cette séance sera animée par une sophrologue caycédienne certifiée.

En fin de session :  
Proposition d'un planning d'entraînements des outils et séances utilisés,

# Avantages de la démarche

- Vos étudiants sont vraiment bien préparés et s'insèrent plus facilement dans la vie professionnelle.
- Vous attirez les entreprises à devenir vos partenaires forums emploi, accueil de stagiaires, taxe d'apprentissage...
- Votre établissement véhicule une image d'efficiace et de réussite et rassure vos futurs étudiants ainsi que leur famille.

Le succès du programme repose sur :  
votre **engagement**,  
le **volontariat &**  
l'**implication** des étudiants

# Vos intervenantes

## Valérie ALCALA

Diplômée de philosophie, je me dirige vers les ressources humaines et me forme à l'IGS Paris au 3<sup>ème</sup> cycle de Management et développement des ressources humaines.

De l'électronique de défense à l'industrie pharmaceutique en passant par le secteur hospitalier je travaille dans de grandes entreprises au sein de directions des ressources humaines à des postes de responsables puis de directions de la formation.

Parallèlement, je me forme en 2009 à la sophrologie puis au coaching en obtenant un master de coaching professionnel à Paris 2 (Panthéon Assas).

Aujourd'hui, je suis formatrice, coach et sophrologue indépendante et j'interviens auprès des écoles affiliées à l'Institut polytechnique Saint-Louis mais aussi auprès d'entreprises et de particuliers sur des problématiques de gestion du stress, des émotions, de confiance et d'affirmation de soi.

## Emmanuèle MEYER

Après 7 années d'expériences de ventes d'espaces publicitaires dans l'édition à la sortie d'une école de commerce (IFAG), je choisis de me tourner vers les Ressources humaines et suit le 3<sup>e</sup> cycle de l'IGS Management et développement des ressources humaines.

Je rejoins l'industrie pharmaceutique au sein de laquelle j'évolue depuis 15 ans sur des fonctions de Responsable Recrutement, Développement RH et Formation.

Je recrute de nombreux profils – vente & marketing, réglementaires, scientifiques - et j'accompagne les managers dans l'évolution de leurs compétences en recrutement et en management.

En 2012, je me forme au coaching et j'interviens auprès de particuliers mais aussi de plusieurs écoles pour conseiller et accompagner les étudiants : IGS, élèves de CPGE du Lycée Chaptal ...