

## Formation « IMAGE EN SOI » pour l'ALE de Gerpennes

«Sensibilisation à l'image de soi en Entreprise, ou comment être un/une candidat(e) au recrutement gagnant(e) »

### 1<sup>er</sup> jour : IMAGE EXTERIEURE

- Atelier couleurs :



Cet exercice consiste à déterminer la couleur qui convient le mieux aux candidats, en effet il existe deux types de dominantes : les argentées et les dorées. Selon que l'on corresponde à l'une ou l'autre de ces dominantes et suivant la personnalité, toute une série de couleurs en découle.

A cette étape de la formation, nous avons pu constater l'effet positif ou négatif qu'une couleur peut produire sur notre visage. Elle peut le rendre, triste, bouffi, malade, sévère ou au contraire doux, tendre, affiné, lumineux..., toutes ses notions s'éloignent des critères de « beauté » proprement dite et dégagent déjà ceux du « bien ou de mal être ».

- Atelier style et structures vestimentaires :

L'atelier vestimentaire aide le candidat à trouver les vêtements correspondant à sa physionomie et de son cadre de vie. Ex : une personne ayant un petit cou, portera un col bateau pour dévoiler ses épaules et éviter l'effet d'étroitesse de l'encolure. Une autre devant se baisser souvent pour s'occuper d'enfants va préférer des talons plats et une tenue souple et décontractée...

- Atelier maquillage et conseils coiffure :

Le maquillage et la coiffure dépendront aussi de la personnalité, il sera néanmoins question de sobriété, de naturel et de veiller à la justesse en matière de coupe et de couleurs de cheveux. Le but étant de valoriser le potentiel naturel de la personne et non de fabriquer un look stéréotypé.

Au terme de cette journée, les candidats devront se prêter chez eux à divers exercices au quotidien et en noter les changements observés (ex : se projeter dans l'avenir et déterminer les blocages matériels et psychologiques qui empêchent l'accomplissement de certains souhaits...). Cette première journée est un passage obligé pour redécouvrir sa véritable identité.



## 2<sup>ème</sup> jour : IMAGE INTERIEURE

- S'approprier ou se réapproprier une image de soi positive et juste :

On pourrait croire que c'est l'image la moins importante parce que la moins visible. En réalité, si un changement extérieur aide au changement intérieur, l'inverse est vrai également. Si un changement de look, permet à une personne de se sentir mieux dans sa peau et plus sûre d'elle, elle va vouloir garder ce look et au mieux le peaufiner. De même que la gestuelle, le ton de voix, la démarche, le soutien du regard s'en trouveront modifiés au fur et à mesure que la personne prendra de l'assurance (90% de la communication est non verbale).

Cette deuxième journée aide les candidats à évaluer le potentiel qu'ils possèdent pour changer ce qu'ils désirent : d'évaluer au mieux leur situation, de la dédramatiser sans se juger ni se dévaloriser, à apprendre à formuler des demandes de manière positive, de prendre connaissance qu'un comportement optimiste influence celui des autres, apprendre à s'auto motiver et à reprendre les rennes de sa vie.

Savoir dire NON, pouvoir rester soi-même tout en restant avec les autres, s'affirmer en évitant les conflits.

Apprendre les formules classiques de politesse d'un entretien d'embauche et savoir se présenter avec confiance.

### 3<sup>ème</sup> jour : ANCRAGE ET CONCLUSION

- valider les changements :

Les candidats ont échangé leurs succès rencontrés :

Quelques exemples :

- Une candidate se trouve surprise de voir l'attitude de son banquier lorsqu'elle lui adresse un « bonjour affirmé » avec son nouveau look, il était agréablement surpris et lui a dit : « excusez-moi, je ne vous avais pas reconnue ».
- Une autre a réussi par la manière calme à dire à ses enfants qu'elle aimerait plus d'ordre à la maison, ce fut chose faite alors qu'avant ce n'était que conflits.
- Etc...

Chacun à leur tour, les candidats se sont exprimés et ont échangé leurs expériences dans une atmosphère détendue, se promettant de continuer dans cette voie. Et afin de pouvoir s'entraider et se soutenir, ils ont décidé, en accord avec la formatrice (très touchée de cet élan), d'organiser des groupes de discussions à leur frais. Ces groupes se réuniraient environ une matinée par mois à Gerpennes.

Depuis la formation, l'ALE a repris contact avec les candidats ; une personne a trouvé du travail en titres-services (grâce à la formation, j'avais plus d'assurance lors de mon entretien, nous a-t-elle confié), une autre a récupéré les heures ALE de celle-ci, une troisième commence une formation en coiffure (un rêve irréalisable, pensait-elle), une architecte qui éprouvait des difficultés pour s'installer comme indépendante, a repris confiance en elle et se voit entrouvrir des portes, un autre candidat avait peur de passer son permis de conduire, prenant conscience que sans permis il ne trouverait pas de travail, il a pris contact avec son syndicat pour le passer...

En temps qu'agents ALE, cette formation nous a aidé à mieux comprendre notre public, à nous doter de plus d'indulgence envers eux, mais aussi envers nous-même face à notre impuissance dans certains cas. Nous arrivons à mieux les aider, simplement parfois en les écoutant plus.

Ce projet nous a également aidé à pousser plus loin nos démarches, lors de nos techniques d'entretiens individuels avec les demandeurs d'emploi.

Néanmoins, étant une première expérience nos seuls regrets seraient que la formation fut un peu courte. Un jour ou deux en plus auraient été parfait.

Très belle expérience... et mille mercis à Murielle Denis (formatrice), sans qui cette formation n'aurait pas eu cette richesse et cette qualité.

L'équipe ALE.