



Réalis'Avenir

*Donne sens à votre carrière .*

# CATALOGUE DE FORMATION

2024 - 2025

**FORMATION INTRA-ENTREPRISE ET EXTRA -ENTREPRISE  
EN COLLECTIF ET EN INDIVIDUEL**

**Gestion de carrière - Gestion d'équipe**



# Sommaire

## Réalis'Avenir

Cabinet de conseil spécialisé dans l'accompagnement des transitions professionnelles ..... p.3

## L'équipe de formateurs

Présentation de l'équipe permanente et des formateurs intervenant sur nos formations.....p.4-5

## Gestion de carrière

Création d'entreprise .....p.7  
Bilan de compétences ..... p.8  
Bilan de compétences - Préparation à la retraite ..... p.9  
Validation d'acquis d'expérience .....p.10

## Bien-être

Sens de la vie, sens de la retraite .....p. 20  
Alignement avec soi .....p. 21  
Bien vivre sa retraite.....p.22,23  
Anticiper sa retraite pour mieux appréhender cette transition.....p.24  
Gagner confiance en soi en entreprise.....p.25  
Gagner confiance en soi.....p.26

## Management - RH

Formation collective intra-entreprise :  
Apprendre à travailler en équipe .....p.12  
Comment mener un entretien annuel.....p.13  
Analyse des pratiques professionnelles.....p.14  
Sensibilisation au harcèlement moral et sexuel.....p.15  
Réagir et prévenir le harcèlement au travail.....p.16  
Sensibilisation au harcèlement scolaire.....p.17,18

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Toutes nos formations, bilan de compétences, VAE sont certifiés qualiopi



[www.realisavenir.com](http://www.realisavenir.com)



**Réalisis'Avenir**  
*Donne sens à votre carrière.*

## LE CABINET RÉALIS'AVENIR

Réalis'Avenir créé en 2015, est un **cabinet de conseil spécialisé dans l'accompagnement des transitions professionnelles et personnelles**. Son équipe de psychologues propose des formations spécifiques et adaptées aux besoins des particuliers et des entreprises, pour accompagner leur développement professionnel.

Les formations interviennent sur deux champs : **la gestion de carrière** et **le management - Ressources Humaines**.

Le **respect du code de déontologie** et de la **charte qualité Qualiopi**, ainsi que l'usage d'une diversité d'outils adaptés aux demandes des usagers sont les gages de notre professionnalisme.

Les formations se réalisent en **individuel** ou en **collectif**, et s'effectuent **dans l'entreprise** ou en **centre**.

Pour assurer le meilleur accueil des groupes, les formations se déroulent dans les locaux du Forum Digital : Campus Effiscience, 8 rue Léopold Sédar Senghor à Colombelles.



Les salles de formation disposent d'un vidéo-projecteur, d'une connexion wi-fi et de prises électriques.



**Toutes nos formations** ont la possibilité d'être adaptées aux personnes en situation de handicap (visible ou non visible).

N'hésitez pas à nous contacter pour convenir du **meilleur aménagement**.



Pour nous contacter : **02 61 53 55 78** ou à **contact@realisavenir.com**

## NOTRE EQUIPE PERMANENTE



**Emilie Lessard** - Formatrice - Dirigeante Réalis'Avenir

Responsable de la coordination des enseignements, elle intervient sur les formations Management RH, Création d'entreprise et les bilans de compétences.

[emilielessard@realisavenir.com](mailto:emilielessard@realisavenir.com)

## NOS FORMATRICES INTERNES ET EXTERNES



**Emilie Lessard**  
**Dirigeante et Psychologue**

- Bilan de compétences
- Bilan de compétences - Préparation à la retraite
- Création d'entreprise
- Apprendre à travailler en équipe
- Comment mener un entretien annuel
- Sens de la vie, sens de la retraite
- Bien vivre sa retraite
- Anticiper sa retraite pour mieux appréhender cette transition
- Développer sa confiance en soi et gagner en assurance dans son quotidien et au travail



**Nadège Lenormand**  
**Psychologue**

- Alignement de soi et perte de poids
- Bien vivre sa retraite
- Sens de la vie, sens de la retraite
- Anticiper sa retraite pour mieux appréhender cette transition



**Delphine Hackiere**  
**Psychologue**

- Bilan de compétences
- La validation des acquis de l'expérience (VAE)
- Formation Estime de soi (adolescents et jeunes adultes)
- Création d'entreprise

 Référente handicap



**Véronique Sebire - Sorel**  
**Sophrologue**

- Bien vivre sa retraite



Réalis'Avenir  
*Donne sens à votre carrière*

# GESTION DE CARRIÈRE

**2024 - 2025**



# La création d'entreprise



150 h sur 5 mois

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Formaliser son projet de création d'entreprise
- Etablir sa stratégie d'entreprise sur les dimensions :
  - financières
  - commerciales et marketing
  - Ressources Humaines
- Savoir utiliser les réseaux sociaux

**S'adresse aux porteurs de projet de création**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 3570 €- financement : OPCO, entreprise, personnel**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Transformer votre idée en business model réalisable

- Identification des critères personnels et économiques à valoriser pour la création de votre structure
- Formaliser votre vision du futur

### Module 2 : Elaborer une stratégie juridique et financière

- Faire le choix des statuts juridiques
- Identifier ses clients, ses fournisseurs, ses produits ou services, ses dépenses,
- Etablir son business model

### Module 3 : Définir votre stratégie commerciale et marketing

- Identifier sa méthode de vente
- Découvrir les techniques de vente (écoute active, Soncas, ...)
- Découvrir les outils digitaux

### Module 4 : Savoir utiliser les réseaux sociaux

- Formation pratique à Facebook, Instagram, LinkedIn

### Module 5 : Formaliser sa stratégie d'entreprise

- Réalisation de la stratégie d'entreprise sur les dimensions financières, commerciale, marketing et RH

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Animation par un formateur expert**

**Exercices pratiques à partir de vos problématiques d'entreprise**

**Mises en situation individuelles et collectives**

**Double évaluation** : Quizz après chaque module + Présentation du projet de création à un jury en fin de formation

**Possibilité de suivre 1 ou plusieurs modules**

**Accompagnement collectif**

**Au Forum Digital  
Campus effiscience  
8 rue Léopold Sédar Senghor  
14 460 - Colombelles**



# Le bilan de compétences



12 h ou 24 h

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Faire le point sur son parcours professionnel
- Identifier un projet professionnel :
  - mobilité interne
  - reconversion professionnelle
  - formation
  - création d'entreprise

**S'adresse à tout public**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 990 € et 1950 € - finançable avec le CPF**

## LES ÉTAPES DU BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases.



### 1. Phase préliminaire

Permet de confirmer l'engagement du bénéficiaire et de formuler les objectifs à atteindre

### 2. Phase d'investigation

Permet d'identifier son potentiel, son fonctionnement personnel et son projet professionnel

### 3. Phase de conclusion

Synthèse du travail mené et élaboration d'un plan d'actions détaillé

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Présentation du cabinet  
Bilan personnalisé  
Salle de documentation  
Evaluation de la satisfaction  
Plateforme e-learning

**Accompagnement individuel**

**Au centre Réalis'Avenir  
23 rue du Havre à Caen**



# Le bilan de compétences Préparation à la retraite



24 h

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Estimation de vos droits à la retraite et identification de la manière d'optimiser les conditions de départ en retraite
- Identification de son projet professionnel pour sa seconde partie de carrière : mobilité interne, création de son activité propre, projet personnel.

**S'adresse aux personnes en seconde partie de carrière**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 2400€ - finançable avec le CPF**

## LES ÉTAPES DU BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases.



### 1. Phase préliminaire

Permet de confirmer l'engagement du bénéficiaire et de formuler les objectifs à atteindre

### 2. Phase d'investigation

Permet d'identifier son potentiel, son fonctionnement personnel et son projet professionnel

### 3. Phase de conclusion

Synthèse du travail mené et élaboration d'un plan d'actions détaillé

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Vérification des droits à la retraite

Bilan personnalisé  
Salle de documentation  
Plateforme e-learning

**Accompagnement individuel**

**Au centre Réalis'Avenir  
23 rue du Havre à Caen**



# La validation d'expérience



12 h ou 20 h sur 5 à 9 mois

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Formuler son expérience et en extraire ses compétences
- Obtenir une certification à partir de son expérience

**Public : toute personne ayant validée son livret 1**

**Pré-requis : avoir une expérience professionnelle ou bénévole**

**Tarif : 990 € et 1700 € - finançable avec le CPF**

## L'accompagnement à la VAE chez Réalis'avenir...

Un entretien préalable gratuit et sans engagement avec une psychologue du travail

Jour J : passage devant le jury



### Les moyens mis en œuvre :

Présentation du cabinet  
Etude de la demande  
Bilan personnalisé  
Evaluation de la satisfaction  
Plateforme e-learning

### Accompagnement individuel

Au centre Réalis'Avenir  
23 rue du Havre à Caen



Réalis'Avenir  
*Donne sens à votre carrière*

# **MANAGEMENT RESSOURCES - HUMAINES**

**2024 - 2025**



Réalis'Avenir  
Donne sens à votre carrière

MANAGEMENT  
RESSOURCES HUMAINES

# Apprendre à travailler en équipe



2 jours (14h)

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Adopter une attitude positive et devenir une personne ressource
- Concilier les différences pour être plus performant en équipe
- Développer une communication authentique et s'affirmer positivement

**S'adresse aux salariés d'une entreprise**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 2 350 €**

**Finançable par votre OPCO**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Séquence 1 : Mieux se connaître pour mieux coopérer

Comprendre sa dynamique personnelle, son rapport aux autres et à l'équipe

Concilier les différences, se réconcilier avec son opposé

Changer son regard, dépasser les préjugés

Améliorer ses réactions devant différentes situations : stress, pression, interruptions

Mieux comprendre les comportements de ses collègues, être force de proposition

### Séquence 2 : Anticiper et gérer les situations difficiles

Se libérer des comportements refuges (agressivité, passivité, manipulation)

Savoir changer de point de vue dans une situation difficile

Canaliser ses émotions et son stress pour retrouver l'équilibre après un événement déstabilisant grâce à la pensée alternative et à l'analyse des émotions

Savoir exprimer ses difficultés sans agressivité ou colère

Savoir exprimer son désaccord sans agressivité, faire une critique de manière constructive

### Séquence 3 : Adopter une attitude positive et devenir une personne "ressource" pour l'équipe

Être proactif face au changement

Trouver sa juste place et donner envie de coopérer

S'ouvrir à l'imprévu : développer son agilité tout en gardant son cap

Mettre en place les conditions d'un mode coopératif

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Formatrice experte de la gestion de conflit**

**Exercices de mises en situation collective**

**Accompagnement personnalisé aux besoins de l'entreprise**

**Evaluation :** Quiz en fin de formation

**Accompagnement collectif**

**Intra -entreprise  
ou**

**Au Forum Digital  
Campus effiscience**

**8 rue Léopold Sédar Senghor  
14 460 - Colombelles**



# COMMENT MENER UN ENTRETIEN ANNUEL



2 jours (14h)

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Identifier les obligations légales de l'employeur concernant les entretiens de carrières
- Préparer un entretien annuel
- Conduire un entretien annuel
- Evaluer la performance des collaborateurs et collaboratrices

**S'adresse aux personnes en position d'encadrement qui doivent régulièrement mener des entretiens d'évaluation**

**Pré-requis : Personnes amenées à conduire un entretien annuel d'évaluation de performance ou d'appréciation**

**Tarif : 1620.00€ HT Finançable par votre OPCO**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Séquence 1 : Identifier les enjeux des entretiens de carrières

- Les obligations légales de l'entreprise
- Les bénéfices pour le, la responsable et les salarié.e.s
- Les bonnes pratiques pour préparer l'entretien

Outils : Fiches type d'entretiens - Validation : Quizz sur les notions de bases

### Séquence 2 : Faire de l'entretien un moment privilégié

- Adapter la bonne posture pour conduire l'entretien
- Adopter la bonne attitude d'écoute
- La structure de l'entretien
- Préparation de l'entretien

Outils : La grille de compétences - Validation : étude de cas

### Séquence 3 : Evaluer la performance des collaborateurs et collaboratrices

- Identifier les points clés à chaque étape
- Fixer des objectifs
- Identifier les forces et les axes de développement
- Objectiver son appréciation

Outils : objectif SMART et Le DOME - Validation : Etude de cas

### Séquence 4 : Gérer des situations difficiles

- Développer son assertivité pour formuler un feedback délicat
- Réagir à un feedback délicat

Outils : le DESC - ECAPA - Validation : Mise en situation

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Animation par une formatrice ancienne RH**

**Apports théoriques**

**Exercices de mises en situation**

**Formation favorisant l'engagement du ou de la participant.e pour un meilleur ancrage des enseignements**

**Evaluation** : Quizz - Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

**Accompagnement collectif**

**Intra -entreprise  
ou**

**Au Forum Digital  
Campus effiscience**

**8 rue Léopold Sédar Senghor  
14 460 - Colombelles**



# ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES



En fonction de vos besoins

## LES OBJECTIFS

- Créer un espace d'échange collectif et constructif
- Favoriser une meilleure compréhension des enjeux relationnels
- Accompagner l'évolution de la profession
- Renforcer les compétences individuelles et collectives
- Améliorer la qualité des pratiques professionnelles

**S'adresse aux intervenants du secteur social et médico-social**

**Pré-requis : Aucun**

**Tarif : Sur DEVIS / Possibilité de prise en charge par votre OPCO**

Dans un contexte professionnel en constante évolution, l'analyse des pratiques professionnelles se révèle être un outil incontournable pour améliorer la qualité de l'accompagnement et du travail d'équipe. Nous proposons des interventions sur mesure dédiées aux professionnels des secteurs de la petite enfance et du handicap.

## LES BÉNÉFICES

- Acquérir des outils concrets pour analyser et améliorer les pratiques des professionnels.
- Développer une meilleure gestion des conflits et des relations interpersonnelles.
- Renforcer la capacité des professionnels à collaborer et à innover au sein de leur équipe.

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

- **Accompagnement personnalisé aux besoins de l'entreprise**
- **Intervenante experte de la gestion de conflit**

**Accompagnement collectif**

**Intra -entreprise**



# SENSIBILISATION AU HARCÈLEMENT MORAL ET SEXUEL



2h / Demi journée

## LES OBJECTIFS

- Comprendre les concepts fondamentaux et faire la distinction entre agissements sexistes, harcèlement moral et harcèlement sexuel
- Reconnaître les comportements inappropriés
- Connaître le cadre légal
- Promouvoir un environnement de travail respectueux et prévenir les situations de harcèlement

**S'adresse à tout public**

**Pré-requis : Aucun**

**Tarif : 650€**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Définitions et cadre

- Le harcèlement moral et sexuel : de quoi parle-t-on ?
- Faire la distinction entre les différents type de comportement
- Harcèlement volontaire ou non volontaire
- Les effets et conséquences du harcèlement

### Détecter et reconnaître le harcèlement

- Repérer les signes de harcèlement (directs et indirects)
- Savoir distinguer un conflit ordinaire d'une situation de harcèlement
- Répercussions légales pour les auteurs et les employeurs

### Réagir et Prévenir le Harcèlement

- Comment réagir en tant que victime ou témoin
- Les étapes du signalement : interlocuteurs internes, procédures légales
- Bonnes pratiques pour prévenir le harcèlement
- Questions / réponses

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Adaptation de l'intervention possible en fonction du secteur professionnel ou d'une population cible**

**Intervenante experte**

**Apports théoriques**

**Échanges interactifs**

**Evaluation** : Quizz – Etude de cas -  
Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

**Accompagnement collectif**

**Intra -entreprise**



Réalis'Avenir

Donne sens à votre carrière

MANAGEMENT  
RESSOURCES HUMAINES

# RÉAGIR ET PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT AU TRAVAIL



1 journée

## LES OBJECTIFS

- Comprendre les concepts fondamentaux : harcèlement moral, harcèlement sexuel, agissements sexistes, etc
- Reconnaître les comportements inappropriés et pouvoir réagir en mobilisant les bonnes pratiques et les bons outils
- Connaître le cadre légal
- Contribuer à une démarche globale de prévention du harcèlement

**S'adresse à un public de manager et aux salariés qui travaillent en équipe**

**Pré-requis : Aucun**

**Tarif : 1300 €**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Définitions et cadre

- Définitions du harcèlement moral et sexuel
- Comprendre les différences entre conflits, comportements inappropriés et harcèlement
- Les différents types de harcèlement
- Harcèlement volontaire ou non volontaire
- Les conséquences collectives et individuelles

### Détecter et reconnaître le harcèlement

- Repérer les signes de harcèlement (directs et indirects)
- Existe-t-il un profil type de victime et d'harceleur ?
- Comprendre les dynamiques relationnelles et organisationnelles
- Comprendre le cadre légal et les responsabilités des employeurs et employés.

### Réagir face au Harcèlement

- Comment réagir en tant que victime ou témoin
- Les étapes du signalement : interlocuteurs internes, procédures légales
- Les leviers et freins individuels et collectifs
- Accueillir un témoignage par l'écoute active

### Prévenir le harcèlement

- La prévention : définition et application ?
- Identifier les leviers de prévention
- Le référent harcèlement : son rôle
- Bonnes pratiques

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Adaptation de l'intervention possible en fonction du secteur professionnel ou d'une population cible**

**Réflexions de groupe guidées par l'intervenante experte**

**Apports théoriques et support spécifique**

**Exercices et travaux de groupe et de sous groupe**

**Évaluation** : Quizz – Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

**Accompagnement collectif  
Intra -entreprise**



# SENSIBILISATION AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE



3h / Demi journée

## LES OBJECTIFS

- Comprendre le harcèlement scolaire : Définir et différencier ses formes
- Identifier ses conséquences : Prendre conscience des impacts psychologiques et sociaux sur les victimes et le climat scolaire.
- Savoir agir et prévenir : Développer des comportements responsables pour lutter contre le harcèlement.

**S'adresse aux collégiens et lycéens**

**Pré-requis : Aucun**

**Tarif : 750 €**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Définition, compréhension et appropriation

- Qu'est-ce que le harcèlement ?
- Les différents types : harcèlement physique, verbal, social et numérique.
- Harcèlement volontaire ou non volontaire
- Les effets et conséquences du harcèlement

### Détecter et reconnaître le harcèlement

- Repérer les signes de harcèlement (directs et indirects)
- Savoir distinguer un conflit ordinaire d'une situation de harcèlement
- Les outils pour reconnaître et détecter le harcèlement

### Réagir et Prévenir le Harcèlement

- Comment réagir en tant que victime ou témoin
- Le rôle du témoin
- Les étapes du signalement
- Les pièges à éviter
- Bonnes pratiques pour prévenir le harcèlement
- Questions / réponses

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Adaptation de l'intervention possible en fonction d'une population cible**

**Intervenante experte**

**Exercices et travaux de groupe et de sous groupe**

**Apports théoriques avec support spécifique sur le sujet**

**Échanges interactifs et ludiques**

**Évaluation** : Quizz – Etude de cas -  
Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

**Accompagnement collectif**



# SENSIBILISATION AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE



3h / Demi journée

## LES OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes et enjeux du harcèlement scolaire.
- Apprendre à repérer les signes chez les élèves et dans les groupes.
- Réagir efficacement en tant qu'enseignant ou membre de l'équipe éducative.
- Mettre en place des actions de prévention durables pour un climat scolaire bienveillant.

**S'adresse aux équipes éducatives**

**Pré-requis : Aucun**

**Tarif : 750 €**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Définition, compréhension et appropriation

- Qu'est-ce que le harcèlement ? Définition, chiffres et données sur le harcèlement en milieu scolaire.
- Identifier ses différentes formes
- Comprendre les dynamiques
- Harcèlement volontaire ou non volontaire

### Détecter et reconnaître le harcèlement

- Reconnaître les signes d'alerte chez les victimes, les harceleurs et les témoins.
- Comprendre les dynamiques sociales au sein des groupes scolaires.
- Les outils pour reconnaître et détecter le harcèlement

### Agir et réagir efficacement

- Quoi faire lorsqu'un cas de harcèlement est signalé.
- Identifier le rôle de chaque membre de l'équipe éducative.
- Utiliser l'écoute active

### Prévenir le Harcèlement

- Mettre en place des actions de prévention
- Impliquer les élèves dans la lutte contre le harcèlement.
- Bonnes pratiques pour prévenir le harcèlement

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Adaptation de l'intervention possible en fonction d'une population cible**

**Intervenante experte**

**Exercices et travaux de groupe et de sous groupe**

**Apports théoriques avec support spécifique sur le sujet**

**Échanges interactifs et ludiques**

**Évaluation** : Quizz – Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

**Accompagnement collectif**



Réalis'Avenir  
*Donne sens à votre vie !*

# BIEN-ÊTRE

2024 - 2025



# Sens de la vie, sens de la retraite



5 x 1 heure et demi en individuel soit 7,5 heures - 5 x 3 heures en collectif soit 15 heures

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Diminuer son anxiété face à l'incertitude de la retraite
- Identifier son projet de vie une fois à la retraite

S'adresse aux personnes bientôt ou déjà à la retraite, en individuel ou en collectif

Pas de pré-requis

Tarif : 675 € par personne

## LES ÉTAPES DU DISPOSITIF SENS DE LA VIE, SENS DE LA RETRAITE

Le dispositif sens de la vie, sens de la retraite s'articule en 5 séances toute dédiée à un objectif conduisant à une meilleure connaissance de soi et à une définition de son projet de vie une fois à la retraite.

1. Récit de vie et rapport au changement
2. Analyse des valeurs et rapport au travail
3. Rapport au temps et représentation de la retraite
4. Projection de soi et développement d'un art de vivre
5. Vision à 360° de la vie et de la retraite

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Approche scientifique validée par des publications  
Suivi personnalisé  
Accompagnement par une spécialiste de la retraite

Accompagnement individuel ou collectif

Au centre Réalis'Avenir

En intra-entreprise



# Alignement de soi et perte de poids



30 heures répartis sur 1 an

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Mieux se connaître et mobiliser ses ressources personnelles pour surmonter ses freins psychologiques
- Mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires et comportementales
- Mettre en place un équilibre de vie

S'adresse aux personnes en surpoids et souhaitant une intervention chirurgicale

Pas de pré-requis

Tarif : 2100 €

## ALIGNEMENT DE SOI ET PERTE DE POIDS

Ce dispositif d'accompagnement « Alignement de soi et perte de poids » a pour objectif d'aider les personnes en situation d'obésité à se réconcilier avec elles-mêmes et à trouver le juste équilibre de vie. Le travail mené s'intéressera avant tout à la compréhension de soi et à la mise en place de bonnes habitudes de vie qui conduit à la perte de poids.

1. Connaissance de soi et mobilisation de ses ressources

2. Modification de ses habitudes de vie progressive sur 12 mois

3. Perte de poids et sentiment de mieux être généralisé

**Dispositif en cours d'expérimentation**

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Suivi personnalisé  
Double approche : psychologique et comportementale  
Livret d'accompagnement mis à disposition

Accompagnement individuel ou collectif

Au centre Réalis'Avenir



# BIEN VIVRE SA RETRAITE



9 ateliers de 2 heures (soit 18 h) en collectif

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Identifier son fonctionnement personnel à la retraite
- Formuler son projet de vie à la retraite
- Initier des actions pour développer son art de vivre

**Destiné aux personnes souhaitant vivre pleinement leur retraite.**

**Pré-requis : être à la retraite depuis moins de 10 ans**

**Tarif : 495 € les 9 ateliers (ou 55€ par atelier si participation à un seul atelier)**

## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Ce dispositif s'inscrit dans la continuité des accompagnements menés au sein de Réalis'Avenir, centrés sur la découverte et compréhension de soi, la formulation d'un projet de vie et sa mise en œuvre.

### MODULE D'INTRODUCTION

- **Atelier 1 : Développer son art de vivre à la retraite ou comment se (re)trouver à la retraite ?**

Intervenante : Emilie Lessard

### MODULE 1 - LA SECURITE FINANCIERE

- **Atelier 2 : L'argent, une ressource pour réaliser ses rêves**
- **Atelier 3 : Quels sont les produits financiers pertinents pour les seniors**

Intervenante : Emilie Lessard



# BIEN VIVRE SA RETRAITE



9 séances de 2 heures (soit 18 h) en collectif

## MODULE 2 : PRENDRE SOIN DE SOI

- **Atelier 4 : La mémoire**  
Intervenante : Véronique Sébire-Sorel
- **Atelier 5 : L'alimentation adaptée à son rythme de vie**  
Intervenante : A venir
- **Atelier 6 : Adopter un nouveau rythme de vie**  
Intervenante : Véronique Sébire-Sorel

## MODULE 3 : PRENDRE PLAISIR DANS MES ACTIVITÉS ET RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES

- **Atelier 7 : Qui suis-je ou quel retraité j'ai envie d'être ?**  
Intervenante : Emilie Lessard
- **Atelier 8 : Les activités des retraités et la découverte des associations de bénévoles à Caen et alentours**  
Intervenante : Emilie Lessard

## MODULE DE CONCLUSION

- **Atelier 9 : Mettre en œuvre son art de vivre**  
Intervenante : Emilie Lessard

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Approche scientifique validée par des publications  
Suivi personnalisé  
Accompagnement par une spécialiste de la retraite

**Accompagnement collectif**

**Au centre Réalis'Avenir**



# ANTICIPER SA RETRAITE POUR MIEUX APPREHENDER CETTE TRANSITION



une journée complète (7h) ou deux-demi-journée (2\* 3h30)

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Diminuer son anxiété face à l'incertitude de la retraite
- Réfléchir à sa gestion financière une fois à la retraite
- Réfléchir à son capital santé une fois à la retraite
- Parvenir à se projeter sur un projet de vie à la retraite

S'adresse aux personnes bientôt ou déjà à la retraite

Intervention collective (6 à 12 personnes)

Pas de pré-requis

Tarif : en fonction du nombre de participant.e.s

## LES ÉTAPES DU DISPOSITIF « ANTICIPER SA RETRAITE POUR MIEUX APPRÉHENDER CETTE TRANSITION »

### Introduction

#### 1. Qui suis-je ?

Exercice en individuel permettant de faire l'état des lieux de sa situation personnelle à n-X année de la retraite.

**2. Mes possibilités :** présentation par des experts d'informations pertinentes pour de futurs retraité.e.s sur les produits financiers, sur la santé (alimentation et sommeil) et les acteurs du tissu économique normand.

Ces experts interviennent après un apport d'informations sous format d'atelier réflexif collectif.

**3. Qui ai-je envie d'être en tant que retraité.e ?** Réflexion portée par deux exercices :

- o Exercice de photolangage
- o Projection de soi

### Conclusion

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Présentation par des experts de leur domaine

Exercices et ateliers interactifs

Accompagnement collectif  
intra ou inter-entreprise



# Gagner confiance en soi en entreprise



5 demi-journées (5 \* 3heures)

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Apprendre à se connaître et repérer ses qualités et ses compétences ainsi que ses limites, ses ressources et ses freins.
- Prendre connaissance et tester des outils pour cultiver l'estime et la confiance en soi.
- Partager ses connaissances, expériences et ressentis au sein d'un groupe, rencontrer des personnes partageant les mêmes questionnements.

S'adresse aux personnes adultes

Intervention collective (8 à 12 personnes)

Pré-requis : Avoir envie de mieux se connaître, rencontrer des difficultés d'estime de soi ou d'affirmation de soi au travail et vouloir gagner en confiance en soi.

Tarif : 1150 €, financement : OPCO, entreprise, personnel

## LES ÉTAPES DE L'ATELIER "GAGNER CONFIANCE EN SOI EN ENTREPRISE"

Cette formation a pour objectif de comprendre les mécanismes de la confiance en soi et de l'estime de soi, d'identifier votre fonctionnement personnel et d'apprendre à mettre en place les bonnes pratiques pour regagner confiance en vous dans votre entreprise et projets professionnels.

- Séance 1 : Présentation du groupe et introduction au sujet
- Séance 2 : Mon estime de moi : valeurs et qualités
- Séance 3 : La perception de mes compétences
- Séance 4 : Comprendre mes émotions
- Séance 5 : Des outils pour cultiver l'estime de soi
- Séance 6 : Conclusion

Au Forum Digital à  
Colombelles.

Accessibilité aux personnes en  
situations de handicap  
(mobilité réduite)

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

- Livret d'accompagnement mis à disposition.
- Evaluation des résultats par un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.



# Gagner confiance en soi



Deux journées complètes (15h) ou 4 demi-journées (4\* 3h)

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Apprendre à se connaître et repérer ses qualités et ses compétences ainsi que ses limites, ses ressources et ses freins.
- Prendre connaissance et tester des outils pour cultiver l'estime et la confiance en soi.
- Partager ses connaissances, expériences et ressentis au sein d'un groupe, rencontrer des personnes partageant les mêmes questionnements.

S'adresse aux jeunes de 16 à 22 ans

Intervention collective (6 à 12 personnes)

Pré-requis : Avoir envie de mieux se connaître et vouloir gagner confiance en soi.

Tarif : 320 €

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### La confiance en soi et l'estime de soi

- Faire la distinction entre confiance en soi et estime de soi
- Définir les différentes notions et les biais psychologique associés
- Création de son blason personnel
- Inventaire des qualités et compétences
- Identifier les pensées automatiques et négatives et les transformer
- Analyser l'écart entre le soi réel et le soi idéal
- Boîte à outils

### Gérer les émotions et diminuer leur impact

- A quoi servent les émotions
- Repérer les émotions liées à la confiance en soi
- Cartographier ses émotions et apprendre à les accueillir
- Influences des médias sur l'image de soi
- Techniques pour cultiver une image réaliste et bienveillante
- Auto-reconnaissance

### Oser s'affirmer et passer à l'action

- Les leviers de communication : développer son aisance orale
- Jeux de rôles sur l'affirmation de soi
- Les leviers de motivations
- Exercices de posture et respiratoire pour réduire le stress
- Ancrer les apprentissages

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Intervenante spécialisée en psychologie sociale

Exercices individuels et collectifs

Apports théoriques sur le sujet

Échanges interactifs et ludiques

Livret d'accompagnement mis à disposition.

Évaluation des résultats par un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.

Lieu et échanges bienveillants