



# **JOB AIRLINE**

La compagnie qui accompagne

Depuis 1989, Contact-Plus se consacre exclusivement à l'insertion professionnelle des demandeurs d'emploi avec une compétence particulière pour les personnes en difficulté sociale. L'action Job Airline propose souplesse et adaptation par l'association de différents modules en concertation avec nos clients selon les publics (champ professionnel, social, relationnel, santé...).

**Nos ateliers de développement personnel** permettent d'améliorer l'estime, la confiance et l'image de soi afin de restaurer toute l'énergie nécessaire pour chercher un emploi de façon dynamique.

**Nos ateliers de développement professionnel** vous outilleront afin de vous préparer au monde du travail, rechercher et répondre à des offres d'emploi adaptées ou vous permettre d'entrer en formation qualifiante.

Nous sommes à votre disposition pour échanger avec vous sur les modalités de réalisation de nos prestations en fonction de vos attentes.

**Stéphane MATHIEU**

Directeur

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Se familiariser avec le monde du travail pour être capable de construire sa candidature et postuler.

(Thématiques soumises à leur pertinence sur le bassin d'intervention)

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

8 x 2h30

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et s'exprimer en français

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Séances thématiques

Présentation théorique

Exercices de mise en pratique

Documentation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Productions de documents

Démarches d'emploi

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Première thématique : le CV

- Mise à jour et modification
- Présentation des différentes plateformes en ligne

### Deuxième thématique : la lettre de motivation

- Son utilité
- La rédiger

### Troisième thématique : la recherche d'offres

- Les différentes plateformes en ligne
- La candidature spontanée
- Répondre aux offres en ligne
- Rencontre avec la conseillère Relais Entreprise de CONTACT PLUS

### Quatrième thématique : l'entretien d'embauche

- Le préparer
- Les questions
- La posture
- Argumenter et prouver sa motivation
- Simulation d'entretien volontaire

### Cinquième thématique : questions diverses

- La cartographie des entreprises locales
- Information sur la législation du travail temporaire
- Le statut de demandeur d'emploi ou bénéficiaire du rSa
- Les codes de l'entreprise

### Sixième thématique : le bénévolat

- Rencontre avec l'Ambassadrice du bénévolat



INTERVENANTES  
Valérie YAHOU  
Bérengère LAPOUGES  
Gaëlle JEANJEAN-BLAISE

# Atelier Valorisation de son image

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mieux se connaître pour se présenter et se valoriser efficacement au quotidien, notamment dans le milieu professionnel.

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

3 x 2 heures

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et s'exprimer en français  
(oral et écrit)

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques  
Activités ludiques de réflexion  
Diaporama projeté  
Échanges de groupe

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Échanges de groupe  
Productions à l'issue d'exercices

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Première séance : Mon parcours

- Présentation de l'atelier
- Échange sur leurs situations actuelles à partir du photo langage
- Questionnement sur leurs parcours
- Échange sur le projet professionnel à venir à partir du photo langage

### Deuxième séance : La communication

- Échanges sur leurs situations actuelles à partir du photo langage
- Définition de la communication (brainstorming)
- Exercices de communication non verbale

### Troisième séance : L'estime de soi

- Échanges sur leurs situations actuelles à partir du photo langage
- Exercices de présentation par des techniques de portrait
- Construction d'un outil de présentation
- Échange sur le projet professionnel à venir à partir du photo langage

Siret : 378 349 971 000 44

Déclaration d'activité : n°00 00 00000 00 (Préfecture de la Région Alsace)

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable d'identifier les différents aspects de la santé dans un environnement de travail (maladies professionnelles, prévention, etc.) et les démarches qui y sont liées.

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

2x2 heures

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et lire le français

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Présentation théorique  
Échanges de groupes  
Exercices en groupes  
Escape game pédagogique

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questions-réponses  
Exercices de mise en pratique

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Première séance

- Notion de santé au travail
- Définition de ses différentes composantes en groupes de travail (maladie professionnelle, TMS, gestes et postures, prévention, accident du travail, bien-être, etc.)
- Échanges de groupe
- Identification des acteurs institutionnels
- Présentation des démarches liées à la santé en milieu professionnel (non exhaustives)
- Bilan et questions-réponses

### Deuxième séance

- Présentation des modalités de mise en pratique
- Mise en place de la situation
- Réalisations des différents ateliers ludiques
- Bilan en groupe

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mieux comprendre le fonctionnement de la Sécurité Sociale pour être capable de mener les démarches adéquates auprès des institutions, en fonction de sa situation.

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

1x2 heures

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et s'exprimer en français

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Présentation d'un diaporama

Échanges en groupe

Distribution d'une documentation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questions-réponses tout au long de l'atelier

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Définition de la Sécurité Sociale française

- Confrontation des représentations individuelles
- Visionnage d'une vidéo officielle
- Construction du schéma des institutions

### Présentation d'un diaporama thématique (santé, logement, etc.)

- Liste des droits (non exhaustive)
- Point sur les démarches administratives liées
- Rappel des devoirs résultants (non exhaustifs)

### Questions réponses

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable d'identifier les éléments composant un budget et de construire le sien.

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

1x2 heures

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et s'exprimer en français

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Échanges de groupe  
Cas pratique  
Distribution d'un outil

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questions-réponses et exercice de mise en pratique

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### La notion de budget

- Les éléments qui le composent (ressources, dépenses, charges, etc.)
- Échanges d'expériences

### Théorie sur la construction d'un budget

### La notion de reste à vivre et ses implications

### Simulation de budget

- Présentation de la situation
- Échanges de propositions des groupes
- Présentation d'un outil de gestion

### Questions réponses

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être sensibilisé et acquérir des éco—gestes quotidiens qui concourent au bien-être matériel et sanitaire.

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

1x2 heures

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et s'exprimer en français

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Échanges de groupe

Cas pratique

Distribution d'un recueil de recettes

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questions-réponses

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

**Accueil et présentation de l'appartement pédagogique témoin de FACE Alsace et Habitat de Centre Alsace.**

- Les points d'attention et de risques énergétiques dans le logement
- Activités ludiques

### **Dans la cuisine**

- Matériels et ustensiles
- Les gestes pour économiser l'énergie

### **Dans la salle de bains**

- Les équipements
- Les gestes et outils pour économiser l'énergie

### **Dans la chambre**

- Les gestes pour économiser l'énergie
- Mise en pratique au laboratoire

### **Questions réponses**



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable d'identifier et comprendre les éléments composant l'équilibre alimentaire, de lire et comprendre les étiquettes alimentaires, et de mettre en pratique l'élaboration de menus équilibrés au quotidien.

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

5x90 minutes

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre, lire et s'exprimer en français

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Ateliers théoriques suivis de mise en pratique  
Supports visuels  
Distribution de documentation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Synthèses différées  
Exercices de mise en pratique

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Première séance : l'équilibre alimentaire

- Tri d'emballages alimentaires pour découvrir les sept familles d'aliments
- Présentation de la pyramide de l'équilibre
- Règles de composition de menus quotidiens

### Deuxième séance : mise en pratique

- Réalisation d'une recette salée
- Information sur le coût et les adaptations en situation d'emploi
- Information sur les compléments possibles pour un repas équilibré

### Troisième séance : comprendre les étiquettes alimentaires

- Présentation des éléments présents sur les étiquettes (nutriments, nutriscore, analyse nutritionnelle, additifs alimentaires, classification NOVA, etc.)

### Quatrième séance : mise en pratique

- Réalisation d'une recette sucrée
- Proposition de plats pour équilibrer ce dessert
- Travail sur la quantité de sucre dans les aliments
- Échanges sur les équilibrages alimentaires et la santé

### Cinquième séance : synthèse des connaissances

- Échanges de groupes sur les éléments abordés
- Exercices d'élaboration de menus hebdomadaires et mise en commun

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Pratiquer une activité physique pour améliorer son bien-être, ses compétences sociales, et devenir proactif au quotidien et en emploi

## PUBLIC VISÉ

Les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires des prestations sociales

### DURÉE

8 x 1 heure 30

### EFFECTIF

10 personnes maximum

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et s'exprimer en français  
(oral et écrit)

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques  
Activités de pratique sportive

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Échanges de groupe  
Réussite aux exercices proposés

### MOYEN DE SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Première séance : Accueil

- Présentation de l'atelier (cadre, règles, sécurité ...)
- Bilan physique initial des participants

### Deuxième à quatrième séances : Mise en place des activités

- Présentation des consignes et du matériel des différentes activités composant les parcours de pratique physique
- Enrichissement progressif avec de nouvelles modalités
- Construction de la cohésion de groupe
- Travail sur les compétences sociales et la gestion des émotions

### Cinquième à huitième séances : Intensification des parcours

- Répétition des activités mises en place avec intensification
- Introduction à la notion et développement de la résistance à l'effort des participants
- Information sur les apports (humeur, bien-être, stress) d'une pratique physique au quotidien et en emploi (TMS), sur le corps et le mental
- Bilan physique final des participants
- Retour sur les apports de l'atelier



## DEMANDE DE DEVIS :

Raison sociale :

Coordonnées Client :

SIRET :

Contact :

OBJET : ACTION DE FORMATION JOBAIRLINE

MODULES	QUANTITE
Elaboration du projet professionnel et recherche d'emploi	
Coaching mental et physique	
Nutrition et diététique	
Valorisation de l'image professionnelle	
Santé au travail	
Vie sociale	

PERIODE SOUHAITEE : Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

NOMBRE DE STAGIAIRES :

LIEUX D'INTERVENTIONS :

AUTRES DEMANDES PARTICULIERES :

La réception de votre devis donnera lieu à un appel téléphonique afin de fixer RDV et préciser les modalités et le coût de l'action de formation.

Date et heure souhaitée pour la prise de contact :

Suite à cette rencontre un devis vous sera proposé préalablement à la signature d'une convention d'exécution.