



MOI & MA

RENAISSANCE PRO !

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS

VERSION SEPTEMBRE 2025



EN SYNTHÈSE

Ce parcours s'adresse aux demandeurs d'emploi de plus de 55 ans afin de leur permettre de retrouver une dynamique personnelle et professionnelle. Il alterne ateliers de valorisation de soi, gestion des émotions et de l'estime de soi, élaboration d'un projet réaliste, mise à niveau numérique, rencontres avec des professionnels du territoire, et actions concrètes de retour à l'emploi. Un accompagnement bienveillant et structuré pour favoriser la reprise de confiance, la mobilisation des ressources, l'identification de pistes professionnelles adaptées et le passage à l'action.

Durée : 12 jours (84 heures).

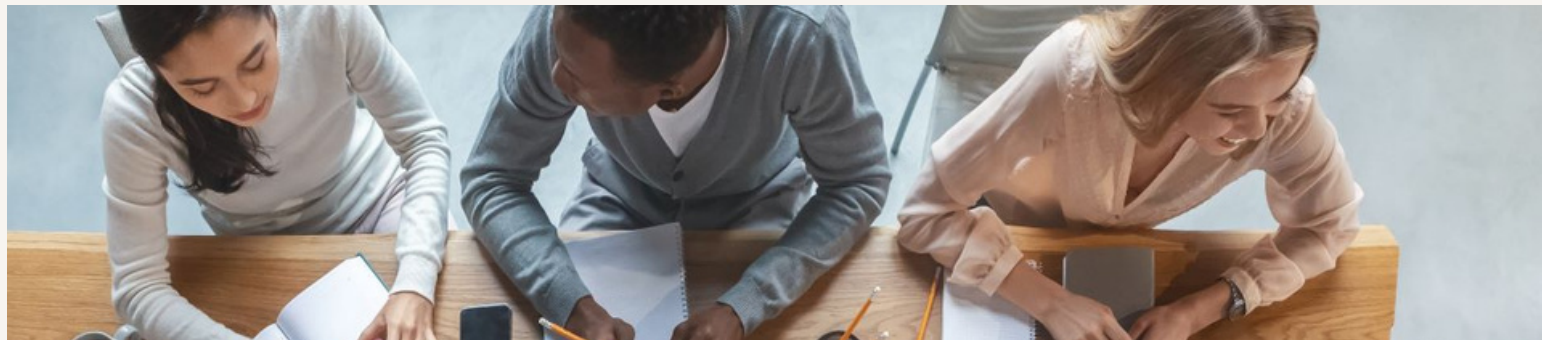
Tarif : Pris en charge par la Région Grand Est, l'Etat et France Travail pour les demandeurs d'emploi portés par l'agence France Travail Colmar Lacarre partenaire.

Dates prochaine session : Sur simple demande auprès de votre conseiller.ère.

Nombre de participants par session : 8 personnes max

Public Concerné : Demandeurs d'emploi de l'agence France Travail Colmar Lacarre partenaire.

Pré-requis : Maîtriser au minimum la langue française (niveau B1 classement CECRL)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître ses valeurs, talents et ressources pour une plus grande confiance en soi
- Identifier ses freins à la reprise d'emploi et commencer à les lever
- Rompre l'isolement pour mieux rebondir
- Élaborer un projet pro adapté et réaliste en lien avec un CV en adéquation
- Mettre à jour ses connaissances en informatique pour plus d'autonomie
- Savoir se positionner sur des offres d'emploi et/ou d'immersion et/ou de formation et devenir autonome sur les outils numériques associés
- Savoir parler de soi et de son projet professionnel

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

A l'issue de cette formation les bénéficiaires seront capables de :

- Avoir conscience de leurs valeurs, talents et ressources
- Dépasser les freins qui les bloquent dans leur reprise d'emploi
- Identifier la/les voie(s) professionnelle(s) qui leur corresponde(nt)
- Développer leur confiance à décrocher un emploi qui leur correspond et à se positionner
- Comment utiliser en autonomie les outils informatiques et les différentes plateformes diffusant des offres (notamment les outils de France Travail)
- Mener un entretien avec plus d'aisance



Un Parcours en 12 jours :

Première partie : 5 jours

- Module 1 : Découverte et valorisation de soi (Jours 1 et 2)
- Module 2 : Savoir apprivoiser ses émotions pour mieux s'en servir et estime de soi (Jours 3, 4 et 5)

Seconde partie : 6 jours

- Module 3 : Élaborer un projet professionnel adapté et réaliste, mettre à niveau ses compétences informatiques, optimiser son CV et se mettre en action.

Plusieurs demi-journées de travail en salle, de visites dans des structures (Collectif or du Commun, Médiathèque etc....) et de rencontres avec des professionnels.

Troisième partie : 1 jour

- Module 4 : Bilan et consolidation



Délais de traitement d'une demande de prestation :

- Réactivité après premier contact : maximum 24h
- Prise en compte des besoins et validation d'un calendrier : maximum une semaine

Suivi de l'exécution

- Feuille de présence émargée sur place
- Attestation de présence en début des journées de formation et certificat de fin de formation envoyée à l'issue de l'action de formation
- Reprise du CV avec le lien Canva et PDF
- Formulaires d'évaluation de la formation à chaud et à froid
- Mises en situation

Ressources pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans un lieu adapté à la formation et convivial
- Ordinateur portable
- Tablettes
- Conseils personnalisés pour chaque stagiaire en fonction de ses besoins
- Accompagnement individuel dans les mises en situation
- Document support projeté ou imprimé
- Des sessions de formation en petit groupe

Accessibilité PSH

Savoir & Être Conseils accorde une grande importance à l'inclusion de tous les participants quel que soit leur profil.

Si vous êtes en situation de handicap et que nos formations vous intéressent, contactez-nous.

Nous travaillons en partenariat avec une consultante handicap - Madame Ritter, consultante secteur Colmar de Cap Emploi 68-67 - et ensemble nous trouverons les solutions.

Notre partenaire « handicap » : www.capemploi68-67.com

Divers

Les repas sont à la charge des participants.

Formation dispensée uniquement en présentiel

LES FORMATRICES



Stéphanie RAVARD

Fondatrice de Savoir & Être Conseils en 2016, Stéphanie Ravard accompagne depuis des demandeurs d'emploi, des porteurs de projet et des indépendants notamment en partenariat avec France Travail et divers entreprises.

Ancienne responsable d'équipe, responsable ressource humaine, puis directrice d'un cabinet de recrutements, elle connaît parfaitement les attentes des recruteurs et comment les approcher.

Vidéaste professionnelle, maîtrisant l'image et la technique, elle permet à ses clients de faire une vraie différence.

Formations: Deug de langues, American High School Diploma, Vidéaste professionnelle formée notamment aux Etats-Unis, formée à la photographie professionnelle, Coach certifiée en 2017 et certifiée formatrice professionnelle en 2018.



Sylvie RENOULET

Pendant les 10 premières années de sa vie professionnelle, Sylvie Renoulet a dirigé différents services en ministère à Paris.

Elle n'a eu de cesse de mettre plus de sens, d'humanité et de bienveillance dans son management dans un contexte qui en manquait cruellement.

Ces valeurs l'ont finalement conduite à opérer une reconversion professionnelle.

Elle devient coach, sophrologue et formatrice depuis 2007.

elle accompagne les particuliers, les dirigeants et les entreprises, notamment sur les thèmes de la prévention-gestion du stress chronique et du burn-out en milieu professionnel, et du management bienveillant.

Elle est également la fondatrice d'une école de formation au métier de sophrologue et de la relation d'aide en général.

Elle devient directrice générale de Savoir & Être Conseils en 2021

Formations: Master de droit public et de sciences politiques, Licence 3 de Psychologie, Master-coach individuel et d'équipe certifiée (École Française de Coaching Paris), diplôme de sophrologue, et certifiée en cohérence cardiaque. Formée à la formation pour adultes, à la PNL, à l'hypnose, à l'Analyse Transactionnelle et à la thérapie des émotions (formée par Christophe André).

LES FORMATRICES (SUITE)



Marie-Aude LEBER

Après une carrière dans le tertiaire, notamment comme directrice, Marie-Aude est aujourd'hui praticienne en Relation d'aide, aromatalogue et formatrice.

Elle devient partenaire de Savoir & Être Conseils en 2022

Formations: Certifiée praticienne en relation d'aide, en aromathérapie, ainsi qu'en EFT clinique. Formatrice et coach professionnelle.



Frédérique HILLÉ-CACHERA

Manager de transition et spécialiste du tissu économique et de l'emploi d'Alsace. Coach consultante et formatrice.

Elle devient partenaire de Savoir & Être Conseils en 2022

Formations: Maîtrise en Sociologie des politiques publiques locales. Licence en Sociologie de la santé D.E.U.G Histoire - Sociologie.

Diplômée d'Hypnothérapeute en hypnose ericksonienne.

Coach & Maître-Praticienne en Programmation Neuro Linguistique.



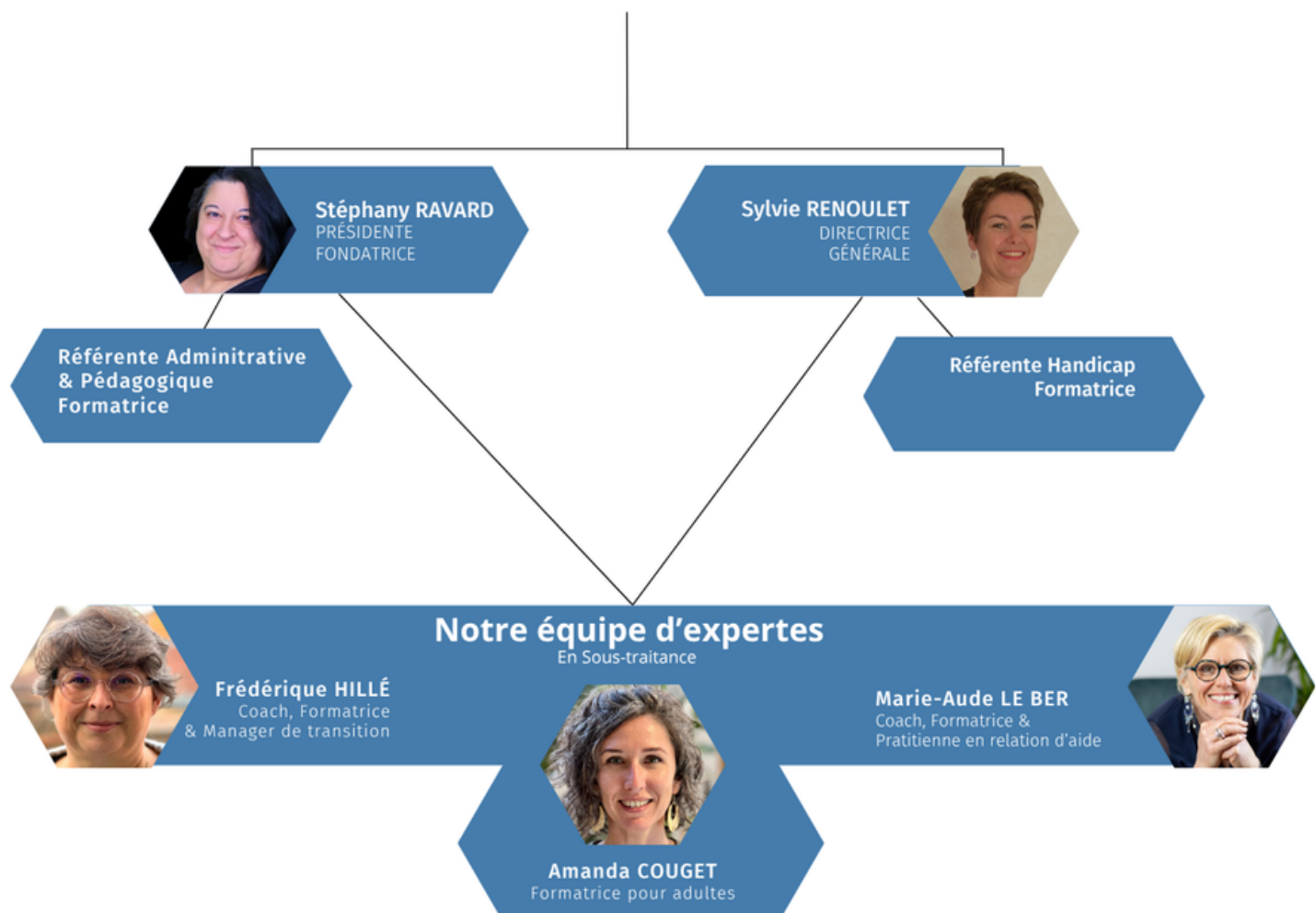
Amanda COUGET

Avec une belle carrière en tant que conseillère en insertion professionnelle, puis chargée de relation entreprise, Amanda se dirige vers la formation et la coordination pédagogique pour adultes.

Elle devient partenaire de Savoir & ÊTRE Conseils en 2025

Formations: Diplômée de l'université de Strasbourg en science de l'éducation puis en ingénierie de l'intervention en milieu socio-Educatif à l'université de Haute Alsace. Elle se forme également en intelligence artificielle, gamification, et en facilitation graphique.

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS



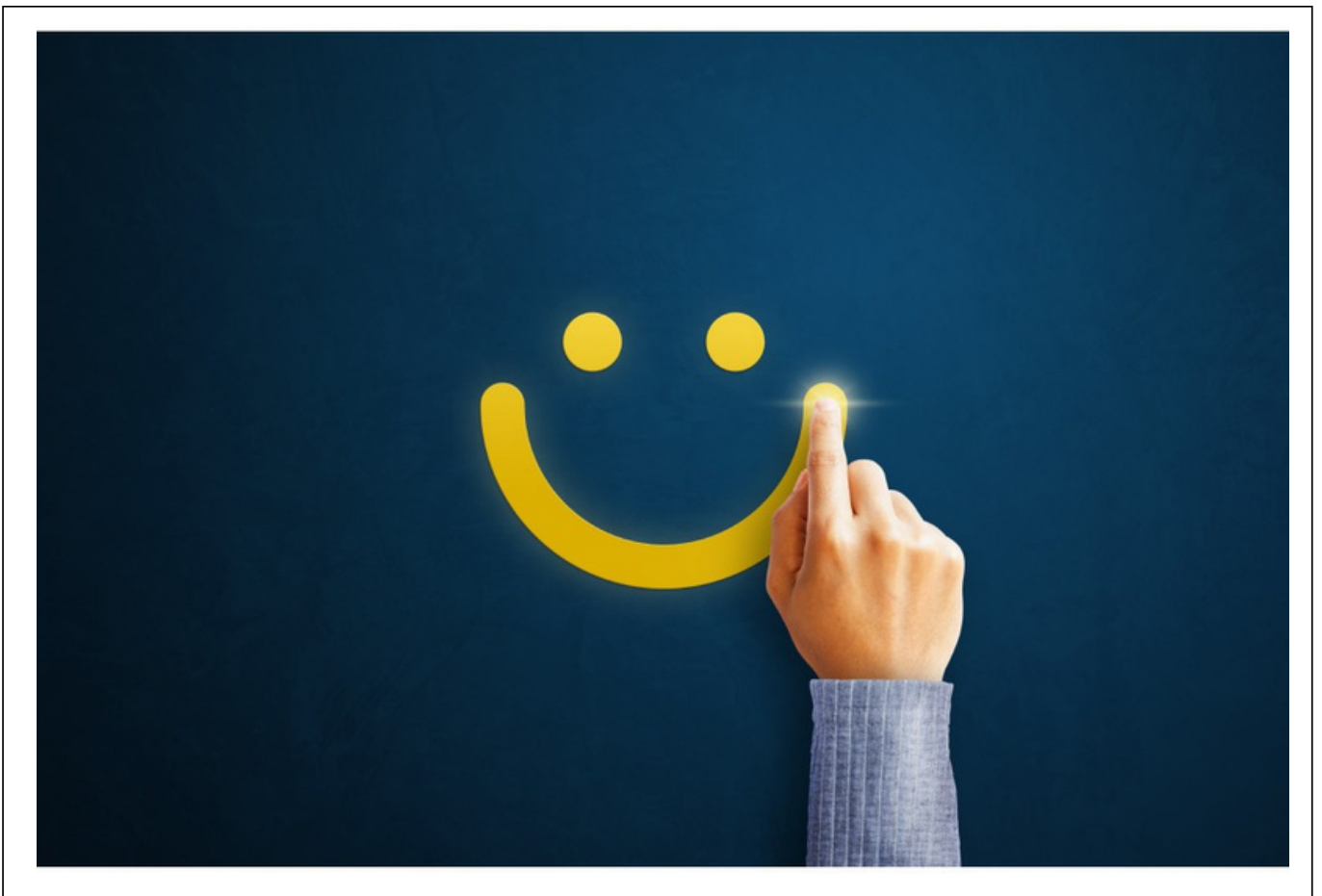
SAVOIR & ÊTRE
CONSEILS

SATISFACTION

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS. C'EST À CE JOUR :

+ de 99 % Satisfaction des formations

+ de 70 % de Retour à l'Emploi pour les Demandeurs d'Emploi



CONTACTS



SAVOIR & ÊTRE
CONSEILS

WWW.SAVOIRETETRECONSEILS.FR

Stéphany RAVARD :

06 69 53 11 32

stephany@savoiretetreconseils.fr

Sylvie RENOULET :

06 17 47 00 61

sylvie@savoiretetreconseils.fr