



# DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES : PRISE DE CONFIANCE ET REDYNAMISATION

Fiche de  
capitalisations**Adultes**

(42)



## Les Francas de la Loire

Le projet a été élaboré suite à la demande du directeur du Plan local pour l'insertion et l'emploi (Plie) de Saint-Étienne en 2005. Ce dernier a constaté que les parcours d'accompagnement uniquement axés sur l'insertion professionnelle n'étaient pas adaptés aux personnes très éloignées de l'emploi. Les Francas ont donc proposé un parcours de développement des compétences psychosociales comme levier d'accès à l'emploi.

## Objectifs du projet

- ✓ Identifier les points de blocage pour accéder à l'emploi en apprenant à mieux se connaître ;
- ✓ Prendre conscience de son image et la faire évoluer pour faire passer un message positif ;
- ✓ Travailler ses attitudes, ses postures et la communication dans la relation aux autres ;
- ✓ Connaître et gérer ses émotions.

## Durée du projet

- ✓ Action répétée chaque année depuis 2005

### Publics

#### concernés

- ✓ Les personnes accompagnées par le dispositif Loire Objectif Insertion et Retour à l'Emploi.

## Déroulement du projet

### Phase 1 : Élaboration du projet

- Le projet a été élaboré suite à plusieurs rencontres avec le directeur du Plie et la formatrice référente des Francas. Au fil des ans, six formateurs ont été intégrés à l'élaboration du parcours pour apporter des compétences spécifiques, notamment en psychologie, théâtre, escrime, hypnothérapie, sylvothérapie, conseils en image.

### Phase 2 : Mise en œuvre

- ✓ Entretien individuel (1h) : présentation de la formation et engagement mutuel.

#### Étape 1 : Connaissance de soi

- Module Image de soi (9h) : travail avec la psychologue sur la prise de conscience de la manière dont les autres nous perçoivent et sur notre propre perception, valorisation de son image.
- Module Gestion des émotions (6h) : travail sur comment repérer et comprendre ses émotions, éviter les débordements et gérer son stress.
- Module Santé et nature (6h) : se reconnecter avec soi-même, mobiliser ses capacités d'adaptation au sein d'un environnement inhabituel.
- Module Bien être et paraître (3h) : Adapter son style vestimentaire à sa personnalité et à sa profession, projeter une image positive.

#### Étape 2 : Redynamisation

- Module Théâtre (12h) : travail sur la prise de parole en public, l'expression orale et l'écoute d'autrui avec un comédien.
- Module Escrime (8h) : travail avec un maître d'armes sur la posture et la prise de décision.
- Module Communication interpersonnelle (12h) : travail avec la formatrice du Fracas sur la prise de conscience des enjeux de la communication.

- ✓ Bilan final individuel et collectif.

### Partenaires

#### impliqués

- ✓ Le PLIE de Saint-Étienne, le Département de la Loire, Pôle Emploi.
- ✓ Une psychologue, un comédien, une relaxologue hypnothérapeute et l'Escrime Club Athlétique de Saint-Étienne

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Ecouter les publics et bien communiquer

#### ► Objectifs du projet

Les personnes éloignées de l'emploi depuis longtemps sont souvent découragées et en perte de confiance en soi. Établir un dialogue à partir de l'écoute et la communication bienveillante est très important pour restaurer une relation de confiance et faciliter l'adhésion au projet.

#### Astuce

Présenter le parcours de formation comme un choix et pas comme une obligation. Une fois que le participant a pris connaissance des différents aspects du programme, lui faire signer un "contrat d'engagement" qu'il peut renseigner avec ses propres objectifs.

#### ► Comment ?

✓ **Prendre le temps d'écouter chaque participant individuellement.** Effectuer un entretien individuel d'une heure permettra de l'interroger sur ses attentes vis-à-vis du projet et ses difficultés dans l'accès à l'emploi. Il importe de créer les conditions de l'expression de la personne (prendre le temps, s'adapter à son vocabulaire, l'inviter à préciser, etc.).

✓ **Bien présenter le projet.** Utiliser un langage simple et adapté pour expliquer les différentes étapes de la formation et ce qu'elle implique. Ensuite vérifier que la personne a bien compris, questionner ce qu'elle en pense et aborder les points qui lui posent problème.

✓ **Recueillir les retours de participants.** Faire un débrief à la fin de chaque séance pour demander comment elle s'est passée. Réaliser des bilans collectifs et individuels et valoriser les retours des participants en faisant évoluer le parcours de formation selon leurs besoins.

### S'appuyer sur plusieurs professionnel.le.s aux compétences spécifiques

#### ► Pourquoi ?

Être en contact de professionnel.le.s issus de différents domaines enrichit l'expérience formative des participants et renforce leur confiance vis-à-vis des formateurs et formatrices.

#### Posture adoptée

Garder une posture professionnelle sans se présenter comme "tout-savant" (expert) et sans avoir peur de ses propres limites.

#### ► Comment ?

✓ Se renseigner sur les disciplines mobilisables pour développer les CPS dans une dynamique participative et originale. Intégrer au programme des disciplines artistiques (théâtre) ou sportives (escrime) favorise la découverte d'activités qui peuvent être axées sur le développement de compétences particulièrement intéressantes pour l'insertion sociale et professionnelle. Par exemple, la communication, la gestion des émotions ou la prise de décision.

✓ Mettre en place des réunions régulières entre les formateurs et les formatrices afin de consolider une culture commune. Cela permet également de faire un point sur les avancées de chaque participant au projet. En échangeant, les professionnel.le.s peuvent prendre du recul par rapport à leurs pratiques et réajuster les interventions si besoin.

#### Contact porteur du projet

**Centre de formation** des Francas de la Loire  
7, rue Corteline  
42000 Saint-Étienne  
maud.dies@orange.fr  
04 77 80 10 42



#### Conseil

✓ **Ne pas infantiliser les participants et respecter leurs choix sans pour autant tout accepter.**