



CAP JEUNES

Coaching & Conseil

Sophrologie

Se connaître pour valoriser vos acquis

- Prendre conscience de vos valeurs
- Identifier vos centres d'intérêt
- Capter vos environnements de travail préférés
- Repérer et développer vos motivations

Construire votre avenir

- Découvrir vos talents, vos compétences et vos points forts
- Identifier vos secteurs d'activité adéquat
- Révéler le métier qui vous va bien
- Trouver votre formation appropriée
- Elaborer votre passeport (cv, lettres)
- Savoir se valoriser en entretien

OUTILS : Cartes associatives - Tests RIASSEC - Process Communication - Techniques de questionnement

Prendre conscience de votre environnement

- Se recentrer sur le moment présent
- Se reconnecter à vos sensations (5 sens)

Gérer votre stress

- Moduler et placer votre respiration
- Relacher vos tensions
- Travailler votre concentration
- Vivre positivement

Etre en confiance pour l'avenir

- Développer vos capacités
- Prendre conscience de vos valeurs
- Vous projeter dans votre avenir
 - avec votre nouveau métier
 - avec votre nouvelle formation

OUTILS : Techniques de respiration - Visualisation - Concentration - Techniques de relaxation dynamique