



### **Pourquoi ce programme ? Il répond à un constat...**

Je remarque depuis plus de 15 ans dans mes formations et en coaching, que certaines personnes, hommes et femmes, junior et senior, peinent à percer malgré leurs multiples compétences pour 2 raisons principales : leur manque de clarté sur leur positionnement ou elles ne savent pas comment s'y prendre pour se faire remarquer auprès de leurs cibles ; leurs doutes (souvent inconscients) sur leur valeur, légitimité et capacité à atteindre leur objectif. Certaines d'entre elles tendront même à se saboter, à parler d'elles avec peu de conviction, à rester en retrait et même à choisir des postes au "rabais" alors qu'elles pourraient tout à fait prétendre à des postes à la hauteur de leurs compétences.



### **2 modules complémentaires**

La version à distance sur Zoom du programme « Objectif Job » (limité à 6 personnes) vous propose 2 modules complémentaires, qui peuvent être suivis indépendamment selon vos besoins et sans ordre particulier. Chacun de ces modules vous permettra d'**augmenter l'impact de vos démarches afin d'atteindre plus vite votre objectif professionnel.**

- Module "stratégie" : **définir une stratégie-emploi claire en 5 étapes** qui vous permette d'entreprendre des démarches pertinentes et impactantes.

- Module "conviction" : **cultiver un état intérieur qui augmentera votre pouvoir de conviction** en agissant sur 3 leviers complémentaires. Avez-vous remarqué à quel point votre état émotionnel conditionne vos démarches et leur succès? Une évidence et pourtant, un aspect trop souvent négligé.

Découvrez **ce que disent les participants** ayant suivi le programme [ici](#). Retrouvez notamment le **témoignage-vidéo d'une participante** qui a décroché un emploi en 1,5 mois.

**Programme complet « Objectif JOB »**



## **Module « stratégie » = clarifier votre stratégie**

Sans vision claire, vous pilotez à vue et vos démarches ne sont pas des plus pertinentes et motivantes. Ça fait 15 ans que je vois de nombreuses personnes s'enliser dans cette « zone marécageuse » car elles manquent de clarté sur la meilleure façon de mener à bien leurs recherches. Ce module vous propose de **développer une stratégie-emploi en 5 étapes** (positionnement, cibles, moyens, contexte, communication) qui constituera une "feuille de route" très utile pour vous guider dans vos choix et démarches et accélérer votre succès.

Ce module se passe en ligne **sur 2 semaines avec 4 ateliers (total 10h d'ateliers) et propose 12 exercices** pour vous donner le temps de clarifier votre stratégie-emploi personnalisée. Il est limité à 6 personnes pour favoriser des échanges de qualité.

**Atelier « stratégie » 1 sur le positionnement & les cibles le **Lundi 7 mars 2022 de 10h à 13h** + 6 exercices + atelier de suivi le **vendredi 11 mars de 10h à 12h****

*Ce 1er atelier et ses exercices vous aideront à clarifier ce que vous désirez offrir au marché de l'emploi (les différentes options possibles selon votre profil et aussi vos envies) et auprès de qui en particulier (organisations, départements ou même personnes)*

- Votre auto-évaluation pour vous situer sur ces 2 aspects de votre stratégie-emploi
- **Comment créer un positionnement optimal pour sortir du lot et se faire remarquer et identifier des cibles (organisations/entreprises, départements/services ou même une personne en particulier) susceptibles de vous engager ?**
- Présentation des 4 exercices sur le positionnement et 2 sur les cibles : je vous recommande de faire ces exercices dans la lancée dès l'après-midi qui suivra l'atelier ainsi que les jours qui suivront pour optimiser vos démarches au plus vite.
- Atelier de suivi de 2h : Q&R pour poser vos questions et finaliser vos exercices

**Atelier « stratégie » 2 sur les moyens, le contexte et votre communication **lundi 14 mars 2022 de 10h-13h**, + 6 exercices + atelier de suivi **vendredi 18 mars de 10h à 12h**.**

*Ce 2ième atelier et ses exercices vous aideront à clarifier comment atteindre au mieux vos cibles : les moyens à utiliser (canaux/outils), le contexte sur lequel capitaliser et surtout le message qui vous permettra de vous faire remarquer.*

- Votre auto-évaluation pour vous situer sur ces 3 aspects de votre stratégie-emploi
- **Quels sont les différents « moyens » formels et informels que vous envisagez utiliser pour atteindre au mieux vos cibles et notamment comment allez-vous utiliser votre réseau ? Comment pouvez-vous optimiser le contexte pour que vos démarches déclenchent encore plus d'intérêts ? Comment créer une résonance forte avec vos cibles grâce à votre communication (email, lettre, MP sur Linked-in, « pitch »)?**
- Présentation des 3 exercices sur les moyens et le contexte et 3 sur votre communication : je vous recommande de faire ces exercices dans la lancée dès l'après-midi qui suivra l'atelier ainsi que les jours qui suivront pour optimiser vos démarches au plus vite.
- Atelier de suivi de 2h: Q&R pour poser vos questions et finaliser vos exercices et stratégie

En BONUS pour ceux qui aiment échanger, vous aurez accès à une page Facebook exclusive dédiée à ce groupe. L'échange entre les participants pendant et hors ateliers est toujours très apprécié.



## **Module « conviction » = renforcer ce pouvoir**

*Une personne vous recrutera pour un poste ou mandat seulement si elle est convaincue que vous êtes la bonne personne, n'est-ce pas ? Si au préalable vous n'êtes pas convaincu-e de votre propre valeur et de vos compétences, cela transparaîtra à un moment donné dans votre communication (verbale, non-verbale et écrite) et vos comportements. C'est un facteur personnel qui est souvent négligé alors qu'il est clef dans l'atteinte de votre objectif.*

Ce module « conviction » vous propose **3 ateliers** (7h d'ateliers) **en ligne répartis sur 3 semaines avec des pratiques quotidiennes** (10 min/jour) pour vous donner le temps d'augmenter ce pouvoir de conviction en agissant sur 3 leviers complémentaires : votre perception, vos actions (langage et comportements) et votre physiologie. Il est **limité à 6 personnes** pour favoriser des échanges qualitatifs **250 CHF** (230 euros)/pers.

- Atelier « Conviction » de 3h **Mercredi 16 mars 2022 de 9h à 12h** en ligne sur Zoom : présentation des principes et pratiques pour augmenter ce pouvoir de conviction
- **5 jours de pratiques** issues de la science du changement, de la psychologie positive et des neurosciences envoyées chaque jour (boîte à outils) par email dès le lundi qui suit l'atelier à utiliser aussi pendant les 2 semaines qui suivront : 1 pratique pour vous alléger (si besoin) et 1 pratique pour renforcer votre pouvoir de conviction. Réservez 10 à 15 min par jour à vos pratiques pour cultiver cet état et le renforcer.
- RDV de suivi en ligne le **Mercredi 23 mars 2022 de 10h à 12h** pour échanger sur vos pratiques et résultats et envisager la suite, c'est-à-dire comment continuer à cultiver ce pouvoir
- Votre **programme quotidien personnalisé** selon vos besoins avec boîte à outils des pratiques : le changement d'état intérieur a besoin de plusieurs semaines de pratiques pour s'installer durablement.
- RDV de clôture le **Mercredi 6 avril 2022 de 10h à 12h** pour voir comment vous comptez continuer à cultiver ce pouvoir.

En BONUS pour ceux qui aiment échanger, vous aurez accès à une page Facebook exclusive dédiée à ce groupe. L'échange entre les participants pendant et hors ateliers est toujours très apprécié.

Les pratiques proposées pour augmenter votre pouvoir de conviction agiront sur ces 3 leviers complémentaires :

- **PERCEPTION** : cultiver une perception de soi et de votre situation « constructive » orientée solutions et opportunités pour agir en confiance et dépasser aussi plus facilement les challenges que vous rencontrerez
- **ACTIONS** : identifier des comportements qui aident à renforcer ce pouvoir et utiliser un langage sur soi et votre situation qui soit « ressourçant » et non « limitant » qui vous met en valeur et donne envie de vous connaître et de vous faire confiance
- **PHYSIOLOGIE** : utiliser un non-verbal (posture, voix, etc.) qui renforce votre confiance et soit en accord avec votre langage verbal

D'une part ces 3 semaines de pratique et ateliers (ex. pouvoir de l'intention, visualisations, EFT, respirations, techniques corporelles, affirmations) vous donneront l'opportunité de vous alléger de ce qui vous freine, de redonner du pouvoir à ce qui vous donne de la valeur, de vous conditionner au succès et aussi de garder confiance quand les défis se présenteront. Pouvez-vous déjà anticiper comment vos recherches pourront bénéficier d'un tel état ?



### **Coaching complémentaire si besoin**

Lors de chaque module, j'ai l'occasion de vous donner des retours en lien avec votre cas personnel grâce à la petite taille du groupe limitée à 6 personnes.

Cependant si vous souhaitez à la fin d'un module discuter plus en détails de votre cas personnel et le résultat de vos exercices ou pratiques, *un coaching individuel sera possible* au tarif préférentiel de 120 CHF (110 euros)/heure au lieu de 150CHF (140 euros)/heure.



### **Mon profil en bref**

Caroline Tosti, formatrice en techniques de recherche d'emploi (TRE) et communication depuis plus de 15 ans auprès de divers programmes de réinsertion et de formations en Suisse et à l'international, je suis aussi conceptrice de mes propres ateliers en « écologie intérieure » visant l'expression du potentiel humain et l'activation de nos ressources intérieures.

Découvrez plus de détails sur mon profil sur le [site](#).



### **Tarif**

Chaque module (détails dans les rubriques ci-dessus) est limité à 6 personnes pour favoriser les échanges de qualité

**Module « stratégie » = 350 CHF** (320 euros) pour 10h d'atelier et 12 exercices

Atelier 1 « stratégie » de 3h avec la présentation de 6 exercices + atelier de suivi Q&R de 2h

Atelier 2 « stratégie » de 3h avec la présentation de 6 exercices + atelier de suivi Q&R de 2h

**Module « conviction » = 280 CHF** (265 euros) pour 7h d'ateliers et des pratiques quotidiennes

Atelier de 3h + les pratiques quotidiennes de la boîte à outils envoyée la 1<sup>ère</sup> semaine + 2 ateliers de suivi 2h.

**Modules « stratégie » + « conviction » = 500 CHF** au lieu de 600 CHF (460 euros au lieu de 550)

Coaching (possible seulement si vous avez participé au module concerné) : 1h de coaching en lien avec votre participation à/aux atelier(s) = 120 CHF (110 euros) au lieu de 150 CHF.

### **Inscription**

Inscrivez-vous (ou posez vos questions) à [ctostipro@hotmail.com](mailto:ctostipro@hotmail.com) avec le titre du programme qui vous intéresse. Les coordonnées bancaires vous seront données par email et votre inscription sera validée une fois le paiement effectué. Au plaisir de faire votre connaissance, Caroline