



CATALOGUE
DES
ATELIERS INTERGROUPE
AVARAP ILE-DE-FRANCE





À PROPOS DES ATELIERS INTERGROUPE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les ateliers intergroupes Avarap sont des formations sur des thèmes d'intérêt pour les participants à des groupes et/ou des membres de l'association. D'une durée comprise entre 2 heures et 2 jours suivant les sujets, ils couvrent cinq thématiques autour du retour à l'emploi : réseau, soft skills, méthodes et outils, relations employeur et création d'entreprise.

QUI Y A DROIT ?

Les ateliers intergroupes Avarap sont ouverts à toute personne :

- Participante à un groupe Avarap actif, ou
- Membre de l'association à jour de cotisation, ou
- Bénévole de l'association.

On y rencontre typiquement un mélange de ces différentes populations, ce qui en fait également une opportunité de construction de réseau.

Les membres Avarap hors Ile-de-France sont les bienvenus aux ateliers organisés par l'Avarap IdF lorsque c'est possible, en particulier pour les ateliers en distanciel, sous les mêmes conditions.

QUI LES ANIME ?

Ils sont animés par des professionnels de la formation, eux-mêmes membres de l'Avarap, choisis par l'Avarap et encadrés par une charte de déontologie.

Les animateurs/ices organisent leurs ateliers intergroupes bénévolement. Ceux-ci sont la plupart du temps des versions (quasi) gratuites de formations offertes par ailleurs sur le marché commercial de la formation professionnelle.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Un atelier intergroupe Avarap coûte typiquement 20 € pour une journée complète de formation (12 € pour ½ journée).

Cette somme n'est pas destinée à rémunérer l'animateur/ice, mais au dédommagement de ses frais, en particulier de la location de la salle ou des logiciels de téléconférence. La collecte de cette participation aux frais est faite par l'animateur/ice et non par l'Avarap.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Chaque animateur/ice gère ses propres inscriptions à son atelier.

L'Avarap IdF publie et maintient sur son site une page dédiée aux ateliers intergroupes : <https://avarap.asso.fr/ateliers-inter-groupes/atelier-inter-groupe-region-ile-de-france/>.

Cette page contient un calendrier en ligne qui indique en temps réel les sessions disponibles à mesure qu'elles sont planifiées. Les détails de chaque session dans ce calendrier mentionnent sa procédure d'inscription.

On peut également faire connaître son intérêt pour un atelier en écrivant à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



LES ATELIERS INTERGROUPE PAR THÈME

RÉSEAU

- [RRV] Prise de rendez-vous réseau par téléphone
- [MMR] La démarche réseau avec le Mind Mapping
- [OFD] Oser faire une demande
- [RKO] Je ne sais pas faire du réseau

SOFT SKILLS

- [TFR] Comment transformer ses freins en facteurs de réussite
- [IEM] Cultiver son intelligence émotionnelle et sa confiance en soi
- [SPH] Faire face à la pression à l'aide de la sophrologie
- [ENE] Enéagramme et management
- [PGC] Prévenir et gérer les conflits
- [VEA] Reconnaître et valoriser mon expérience d'aidant

MÉTHODES & OUTILS

- [GIA] L'IA Générative, levier pour optimiser votre démarche Avarap
- [LIN] Doper sa visibilité en optimisant son profil linkedIn
- [MMB] Le mind-mapping (bases)
- [EPT] Efficacité personnelle – faire plus et mieux avec moins de stress

RELATIONS EMPLOYEUR

- [CVA] CV : comment capter l'attention des recruteurs
- [TPF] Trouver un poste en France avec un parcours international
- [RCT] Comment gérer sereinement ma rupture du contrat de travail ?

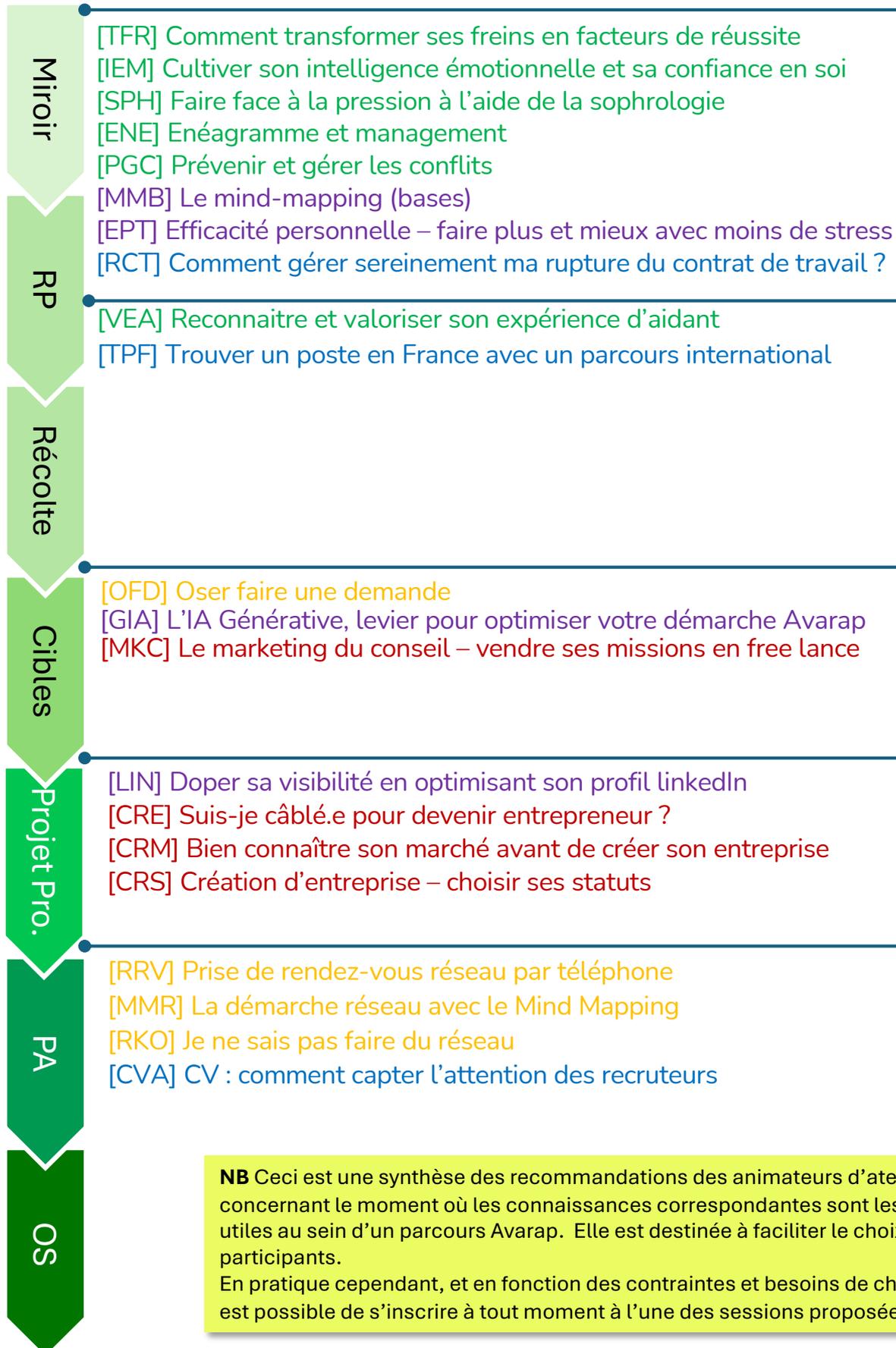
CRÉATION D'ENTREPRISE

- [CRE] L'entrepreneuriat – moi, chef d'entreprise ?
- [CRM] Bien connaître son marché avant de créer son entreprise
- [CRS] Création d'entreprise – choisir ses statuts
- [MKC] Le marketing du conseil – vendre ses missions en free lance



QUAND FAIRE QUEL ATELIER ?

Réseau • Soft Skills • Méthodes et Outils • Relations Employeur • Création Entreprise





[RRV]

PRISE DE RV RÉSEAU PAR TÉLÉPHONE

POUR QUOI ?

Le réseau est la clé du rebond. Il est essentiel de ne pas le « griller ». La première prise de contact par téléphone est essentielle... mais intimidante. Cet atelier vous permettra de vaincre vos appréhensions et de gagner en confiance, jusqu'au plaisir de demander !

POUR QUI ?

- Personnes ayant un projet professionnel en tête, plus ou moins abouti, et souhaitant bénéficier de l'aide que pourrait apporter un contact réseau qu'il conviendra d'appeler.
- Personnes n'osant pas « déranger » et qui manquent de confiance au téléphone

PAR QUI ?

- Frédéric Monot
- Parrain, animateur d'atelier, coach certifié (en interne au sein de groupe Société Générale, et en externe)



COMMENT ?

- Apports théoriques sur la communication par la voix et rappels des vertus du réseautage
- Mise en pratique par plusieurs jeux de rôle entre participants avec simulations d'appels téléphoniques suivis d'un débrief collectif

QUAND ?

- Dès que le besoin d'entretiens réseau se fait sentir

EN PRATIQUE ?

- Atelier distanciel de 2h30
- Groupe de 4 à 6 participants maximum (pour privilégier les jeux de rôle)
- Participation aux frais 12€

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



[MMR]

LA DÉMARCHE RÉSEAU AVEC LE MIND MAPPING

POUR QUOI ?

Explorer la démarche réseau à travers 4 ouvrages d'Hervé Bommelaer et le Mindmapping

POUR QUI ?

- Pour tous ceux qui veulent comprendre comment marche le réseau et veulent lire autrement des ouvrages "techniques"

PAR QUI ?

- Marie-Claire Vincent ESSCA
- Mairaine Avarap
- Master Tony Buzan Licenced Instructor in Mindmapping,
- Secrétaire Générale de PME



COMMENT ?

- ½ journée "Lire autrement" avec le Mind Mapping un ouvrage d'Hervé Bommelaer
- Reprise des bases et découverte de la méthode BOOST avec exercices d'expérimentation
- ½ journée préparation de la présentation orale en binôme et présentation par chaque binôme des 4 livres d'Hervé Bommelaer sur le réseau

QUAND ?

- Dès que le besoin d'entretiens réseau se fait sentir

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée 9H30 – 17H30
- En présentiel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 8 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



[OFD]

OSER FAIRE UNE DEMANDE

POUR QUOI ?

Apprendre à faire une demande de RV, d'entretien réseau, voire une offre de service de manière claire, efficace et assertive, même en situation de fort enjeu.

POUR QUI ?

- Participants de groupes actifs en 2^{ième} partie du parcours
- Personnes peu à l'aise ou souhaitant renforcer leurs résultats dans l'exercice du contact réseau ou des demandes en général

PAR QUI ?

- Jean-Marc Bouvet
- Parrain, animateur de RIM, animateur de l'atelier « Transformer ses freins en facteurs de réussite », coach certifié, superviseur, psychothérapeute formé à l'Analyse Transactionnelle



COMMENT ?

- Apports théoriques sur la base d'une méthode originale
- Jeux de rôles et mises en situation (travail en binôme)
- Debriefing
- Remise d'un livret de méthodologie

QUAND ?

- Après avoir passé l'étape « récolte »

EN PRATIQUE ?

- Atelier de 2 journées
- En présentiel
- Participation aux frais : 40 €
- Groupes de 6 à 8 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



[RKO]

JE NE SAIS PAS FAIRE DE RÉSEAU

POUR QUOI ?

Pour identifier ses freins personnels à faire du réseau et repartir avec des pistes qui donnent envie de se mettre en mouvement.

POUR QUI ?

- Pour toute personne qui souhaite utiliser la démarche réseau dans la mise en œuvre de son projet professionnel et n'ose pas se lancer

PAR QUI ?

- Jean-Philippe DI MASCIO
- Ancien parrain, facilitateur en intelligence collective, coach de managers et dirigeants, consultant en risque psycho-sociaux, thérapeute systémique, ancien consultant en outplacement



COMMENT ?

- Le parti-pris est de ne pas aborder directement la méthode et les outils du réseau mais de travailler sur l'état d'esprit et la posture de chacun(e)
- Travail en groupe avec une approche inspirée du co-développement pour repartir avec des pistes personnalisées
- Apports en fonction des questions posées

QUAND ?

- Dès que le besoin d'entretiens réseau se fait sentir

EN PRATIQUE ?

- Une demi-journée
- Présentiel ou distanciel (1 séance sur 3 ou 4)
- Participation aux frais : 12€
- Petits groupes de 4 à 6 participants

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



TRANSFORMER SES FREINS EN FACTEURS DE RÉUSSITE

POUR QUOI ?

Comprendre comment nous réagissons au quotidien devant des situations à forts impacts et s'approprier un processus de fonctionnement différent approprié et apaisant pour trouver des solutions durables et écologiques pour soi.

POUR QUI ?

- Participants ou anciens participants de groupes se retrouvant en difficulté en face de leurs émotions.
- Personnes rencontrant des difficultés à avancer dans leur parcours et/ou dans leur projet professionnel.

PAR QUI ?

- Jean-Marc Bouvet
- Parrain, parrain référent, animateur de l'atelier « Transformer ses freins en facteurs de réussite », coach certifié, superviseur, psychothérapeute



COMMENT ?

- Apports théoriques sur la base d'une méthode originale
- Exercices et mises en situation réelles
- Debriefing
- Remise d'un livret de méthodologie

QUAND ?

- Dès le début de la méthode ou au moment de la récolte

EN PRATIQUE ?

- Atelier de 2 journées
- En présentiel
- Participation aux frais : 40 €
- Groupes de 8 à 12 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



POUR QUOI ?

Vous permettre de mieux comprendre ce qui se passe en vous, vos émotions et vos pensées. Eviter de ruminer les pensées dévalorisantes afin de retrouver vos ressources et vos moyens d'action !

Permettre au participant de retrouver sa confiance en soi et son dynamisme dans sa recherche d'emploi ou son orientation professionnelle

POUR QUI ?

- Pour toutes personnes qui lors d'un entretien de recrutement, d'une présentation, ou d'une négociation ont une mauvaise gestion de leurs émotions et qui perdent une grande partie de leurs moyens.

PAR QUI ?

- Roger Faciolle
- Ingénieur Ecole centrale de Nantes, Coach et Superviseur, Formateur Consultant RNCP2, Négociateur en situations difficiles
- Amélioration des compétences relationnelles



COMMENT ?

- Par des partages d'expériences et réflexions individuelles
- Questionnaire de connaissance de soi
- Debriefing et apports théoriques
- Etudes de cas vécus par les participants

QUAND ?

- A n'importe quel moment du parcours Avarap

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée
- En distanciel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 8 à 10 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



LIBÉRER SES TENSIONS PHYSIQUES ET MENTALES AVEC LA SOPHROLOGIE

[SPH]

POUR QUOI ?

Apprendre à libérer ses tensions physiques et mentales et à mobiliser ses capacités avec la sophrologie.

POUR QUI ?

- Les participants a la methode Avarap souhaitant mettre à distance les effets anxiogènes de la transition professionnelle et construire avec confiance leur projet.

PAR QUI ?

Viviane Stora- Sophrologue certifiée - Académie de Sophrologie de Paris.
Marraine Avarap
Parcours professionnel à des postes de direction générale dans des entreprises publiques et privées



COMMENT ?

- Permet aux participants de s'approprier des pratiques simples de sophrologie pour apprendre à se détendre, améliorer la confiance en soi et mobiliser au mieux leurs capacités pour se projeter avec confiance dans l'avenir.
- Alternance d'apports théoriques et pratiques pour comprendre les mécanismes des tensions physiques, mentales et émotionnelles et apprendre à s'en libérer par des pratiques faciles à reproduire en toute autonomie

QUAND ?

- A n'importe quelle étape de la méthode Avarap.

EN PRATIQUE ?

- Durée 2h30 en distanciel
- 8 participants
- Frais de participation 12 €

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



POUR QUOI ?

Mieux se connaître, mieux comprendre le comportement des autres pour communiquer, manager et avancer avec des clés précieuses dans toutes les situations (communication interpersonnelle, intelligence collective...)

POUR QUI ?

- toute personne souhaitant progresser dans la connaissance de soi

PAR QUI ?

- Adélia LOPES, Coach, formatrice et Cheffe de projet
- spécialisée dans la connaissance de soi, l'accompagnement, le développement RH, la gestion des conflits, le management et également la gestion des personnalités difficiles



COMMENT ?

- En apprenant différents outils permettant de prendre conscience de nos mécanismes automatiques, de découvrir 9 profils de personnalité à travers l'Ennéagramme, en échangeant en collectif, en mode interactif, bienveillant, professionnel et en pratiquant au quotidien

QUAND ?

- A n'importe quel moment du parcours Avarap

EN PRATIQUE ?

- Atelier de 2 jours en collectif
- Des échanges en groupe
- Des projections de vidéos
- Du coaching d'équipe
- Des témoignages
- Du développement personnel
- Des exemples concrets

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS

[PGC]

A PROPOS

RESEAU

SOFT SKILLS

METH. & OUTILS

REL. EMPLOYEUR

CR. ENTREPRISE

POUR QUOI ?

Découvrir comment appréhender et analyser un conflit, évaluer les différents stades de développement d'un conflit, adopter une stratégie adaptée à chaque stade, et à utiliser une méthode et des outils efficaces pour gérer les conflits dans votre entourage professionnel

Permettre au participant de retrouver sa confiance en soi et son dynamisme dans sa recherche d'emploi ou son orientation professionnelle

POUR QUI ?

- Toutes personnes désireuses de se libérer de la peur des conflits mal résolus, malgré toute la bonne volonté dont elles ont fait preuve pour changer les choses

PAR QUI ?

- Roger Faciolle
- Ingénieur Ecole centrale de Nantes, Coach et Superviseur, Formateur Consultant RNCP2, Négociateur en situations difficiles
- Amélioration des compétences relationnelles



COMMENT ?

- Par des partages d'expériences et réflexions individuelles
- Questionnaire sur les 5 attitudes face aux conflits
- Debriefing et apports théoriques
- Etudes de cas vécus par les participants

QUAND ?

- A n'importe quel moment du parcours Avarap

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée
- en distanciel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 8 à 10 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



RECONNAÎTRE ET VALORISER SON EXPÉRIENCE D'AIDANT

POUR QUOI ?

Les situations d'aide renforcent et/ou génèrent des compétences considérées comme d'avenir par les recruteurs. Cet atelier vise à mettre en valeur votre expérience au service d'un de vos proches (parent, conjoint, voisin, enfant...) en identifiant les compétences remobilisées dans votre cadre professionnel quelque soit votre métier.

POUR QUI ?

- Toute personne jouant ou ayant joué un rôle d'aidant

PAR QUI ?

- Caroline Chambon
- Formatrice, consultante et coach
- Membre d'un groupe Avarap, puis Animatrice et enfin Marraine
- Membre de l'équipe pédagogique de l'Association Française des Aidants



COMMENT ?

- Repères généraux : éléments de définition, repères statistiques, difficultés et enjeux
- Repérer ses compétences expérientielles
- Des pistes de solutions en faveur de la conciliation vie pro-vie d'aidant

QUAND ?

- Dès la phase d'élaboration des RP

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée
- En présentiel (de préférence) ou en distanciel (si nécessaire)
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 6 à 12 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



L'IA GÉNÉRATIVE, LEVIER POUR OPTIMISER VOTRE DÉMARCHE AVARAP

POUR QUOI ?

L'intégration de l'Intelligence Artificielle Générative (IAG) dans la démarche AVARAP permet de soutenir ta reconversion professionnelle. Toutefois, cette technologie doit être utilisée avec discernement pour préserver l'authenticité des échanges et l'engagement personnel.

Cet atelier permet de comprendre ce qu'est l'IAG, son intérêt et ses limites dans son utilisation dans la démarche Avarap dans les étapes d'interaction avec le marché. Il est largement consacré à la mise en pratique avec des cas concrets d'utilisation

POUR QUI ?

- Principalement les participants à des groupes actifs, après la Récolte dans leur parcours Avarap

PAR QUI ?

- Chaque séance est animée par deux parmi quatre animateurs :
- Un Parrain et bénévole Avarap parmi Alain Pasquereau ou André Laufer
- Une animatrice, ex participante d'un groupe Avarap récent, expérimentée en IAG et en communication, : Marie Dechatre ou Stéphanie Laraud Sinquin



COMMENT ?

- Un apport didactique sur l'IA Générative
- Des exemples concrets d'usage de l'IAG dans un parcours Avarap (Cibles, Plan d'Action, Pitch) avec pratique effective de chaque participant

QUAND ?

- Après la Récolte

EN PRATIQUE ?

- Atelier de 2 heures en distanciel
- 6 à 12 participants
- Participation aux frais : 12€

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



DOPER SA VISIBILITÉ EN OPTIMISANT SON PROFIL LINKEDIN

[LIN]

A PROPOS

RESEAU

SOFT SKILLS

METH. & OUTILS

REL. EMPLOYEUR

CR. ENTREPRISE

POUR QUOI ?

Optimiser son profil, développer et entretenir son réseau, prendre la parole sur LinkedIn : autant d'actions à mener à bon escient lorsqu'on opère un changement professionnel !

POUR QUI ?

- Tout le monde ! Que l'on soit en recherche de poste ou en création d'activité, LinkedIn est aujourd'hui incontournable dans le monde professionnel

PAR QUI ?

- Caroline Avot
- Consultante en communication digitale et formatrice commerciale, avec une cible prioritaire de TPE/PME, freelances, indépendant et professions libérales
- Avarapienne promo 2014



COMMENT ?

- Atelier 100% pratique : on travaille directement sur son profil
- 4 thèmes décortiqués pendant l'atelier
 - Fonctionnalités,
 - Profil,
 - Réseau,
 - Offres d'emploi

QUAND ?

- Une fois les cibles définies

EN PRATIQUE ?

- Atelier de 2 demi-journées (2 fois 3 heures) espacées d'1 semaine, en distanciel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 6 à 15 participants

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



LE MIND MAPPING – LES BASES

[MMB]

POUR QUOI ?

Acquérir la méthode du “MIND MAPPING” (Cartes Mentales) et comprendre ses applications dans son Parcours AVARAP, dans sa vie professionnelle et personnelle

POUR QUI ?

- Pour tous à partir du début du parcours

PAR QUI ?

- Marie-Claire Vincent ESSCA
- Marraine Avarap
- Master Tony Buzan Licenced Instructor in Mindmapping,
- Secrétaire Générale de PME



COMMENT ?

- ½ journée découverte de la méthode avec exercices d’expérimentation
- ½ journée d’applications de la méthode : mémorisation, planification, prise de notes, synthèse, créativité, présentations orales, prendre du recul...
- Remise d’un livret de méthodologie

QUAND ?

- A n’importe quel moment du parcours Avarap

EN PRATIQUE ?

- Atelier d’une journée 9H30 – 17H30, en présentiel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 8 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d’inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



EFFICACITÉ PERSONNELLE

[EPT] FAIRE PLUS ET MIEUX AVEC MOINS DE STRESS

POUR QUOI ?

Apprendre à relever avec méthode les défis quotidiens de son organisation personnelle pour reprendre le contrôle : gérer le flux d'emails entrants et sortants, faire avancer ses tâches et projets en sachant prioriser, contrôler l'usage de son temps, donner sa place aux tâches d'organisation.

POUR QUI ?

- Toute personne confrontée à la recherche de l'équilibre entre performance (faire des choses et les faire bien) et bien-être (ne pas s'épuiser/se stresser pour les faire)

PAR QUI ?

- Jean-Jacques Auffret
- Ingénieur, coach, formateur, écrivain et blogger
- Créateur de la méthode Robinson d'organisation personnelle
- Parrain et référent,
- Coordinateur des ateliers Intergroupe Avarap



COMMENT ?

- 4 thèmes / 10 sujets – les participants élisent les sujets les plus critiques pour eux et ce choix constitue le programme de la journée
 - Thème 1 : Cadrer son organisation
 - Thème 2 : Planifier ses tâches et ses projets
 - Thème 3 : Décider de l'usage de son temps
 - Thème 4 : Gérer ses emails
- On mélange apports théoriques, exercices d'application et débats avec les participants

QUAND ?

- A n'importe quel moment du parcours Avarap

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée en présentiel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 6 à 12 participants
- Venir avec ses outils d'organisations actuels (agendas, todo list etc.)

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



CV : COMMENT CAPTER L'ATTENTION DES RECRUTEURS ?

[CVA]

POUR QUOI ?

Optimiser son CV pour décrocher davantage d'entretiens et les transformer plus facilement — même quand on a un profil ressenti comme « difficile à vendre ».

POUR QUI ?

- Personnes prêtes à candidater pour des postes identifiés (fonction, secteur, entreprises)
- Personnes qui ne décrochent pas ou pas assez d'entretiens

PAR QUI ?

- Marine Griot
- Mairaine, formatrice animateurs/ices,
- Consultante en recherche d'emploi, créatrice de MOOCs notamment sur le CV et la réponse aux objections des recruteurs.



COMMENT ?

- Deux demi-journées de bonnes pratiques — et de nombreux exercices pour les appliquer
- Une méthodologie claire et complète pour identifier les bons mots-clés, les solutions d'organisation et les détails à modifier sur son CV.

QUAND ?

- Participants : projet (PPF) validé ou en cours de finalisation
- Hors cycle : personnes en recherche active de poste avec des cibles précises

EN PRATIQUE ?

- 2 sessions d'1/2 journée en distanciel
- Participation aux frais 20 €
- 8 à 12 participants
- Venir avec son CV à jour + un exemple de poste visé + son tableau RP

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



TROUVER UN POSTE EN FRANCE AVEC UN PARCOURS INTERNATIONAL

[TPF]

POUR QUOI ?

Faire de son ouverture internationale un atout pour trouver un poste en France

« J'ai pas mal voyagé à l'étranger dans le passé, aujourd'hui je ne sais pas trop comment en parler ni si ça me sert dans ma carrière... »

Je n'ai pas l'impression que ça intéresse vraiment les entreprises françaises »

« J'ai suivi mon conjoint à l'étranger, je me suis occupée des enfants, ça fait longtemps que je n'ai pas travaillé. »

Mais j'ai acquis beaucoup d'expérience et je ne sais pas comment en parler à un recruteur Français »

« Lors de mon dernier entretien d'embauche, on m'a demandé de justifier des responsabilités que j'avais eu à l'international, »

j'ai ramé pour leur faire comprendre ce que j'avais fait concrètement »

POUR QUI ?

- Personnes travaillant régulièrement au contact de l'international (équipes, clients...)
- Et/ou personnes ayant réalisé des missions de quelques semaines à quelques années à l'étranger depuis 2015
- Et/ou conjoint(es) accompagnant(es) d'expats

PAR QUI ?

- Delphine Joubert
- Ancienne Avarapienne.
- Coach spécialisée dans les transitions professionnelles internationales, certifiée par l'International Coaching Federation



COMMENT ?

- Partage d'expériences en lien avec l'ouverture internationale et la recherche d'emploi en France → la rencontre de pairs qui partagent vos questions et vos difficultés
- Travail sur les RP en lien avec l'international pour mieux valoriser cette ouverture → de nouvelles idées de RP pour présenter les aspects internationaux de votre parcours lors d'entretiens réseau ou de recrutement

QUAND ?

- Dès la formalisation des premières RP

EN PRATIQUE ?

- 3h, de 9h30 à 12h30, en distanciel
- Participation de 20 €
- 4 à 6 participants
- Avoir son tableau RP à disposition

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



COMMENT GÉRER SEREINEMENT SA RUPTURE DU CONTRAT DE TRAVAIL ?

POUR QUOI ?

Pour disposer d'outils juridiques et humains afin d'être prêt à aborder avec sérénité la rupture de son contrat de travail.

POUR QUI ?

- Personnes anticipant ou étant impliquées dans ce type de rupture avec leur entreprise

PAR QUI ?

- Vincent Ribadeau Dumas
- Avocat accompagnant des cadres en rupture avec leur société, tant sur le plan juridique qu'humain
- Créateur de la méthode **PRÊT**® dédiée à ce type de situations (PRÊT = Pragmatique, Rassuré et Réaliste, Efficace, Tenace)



COMMENT ?

- Analyse et débriefing sur la base de quatre cas concrets et réels de cadres accompagnés dans ce contexte
- 50% d'étude de cas et 50% de discussion / débat avec participants

QUAND ?

- Pas de contrainte spécifique par rapport à l'avancement dans la méthode

EN PRATIQUE ?

- Atelier de deux heures
- En présentiel
- Participation aux frais : 12 €
- Groupes de 6 à 10 participants

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



SUIS-JE CÂBLÉ POUR DEVENIR ENTREPRENEUR ?

[CRE]

POUR QUOI ?

Vous préparer à endosser le rôle de chef d'entreprise / entrepreneur. Vous poser les bonnes questions et être challengé face à ce changement de vie et de posture, bénéficier du regard de pairs et de spécialistes du sujet.

POUR QUI ?

- Créateurs ou repreneurs d'entreprise ou d'activité indépendante

PAR QUI ?

- Christel de Bethmann ou Estelle Mironesco
- Coachs certifiées, coachs de dirigeants et d'entrepreneurs
- Entrepreneures, issues de familles d'entrepreneurs



COMMENT ?

- Ma posture de chef d'entreprise : les différentes facettes du rôle, mes atouts, mes axes de développement
- Mes moteurs, mes motivations réelles
- Mes freins et les actions pour les surmonter
- Mon ciblage d'entreprise : réflexion multicritère sur mon entreprise idéale

QUAND ?

- Après avoir validé ses cibles ou son ébauche de projet professionnel.

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée (9h30-17h30)
- En distanciel (ou en présentiel si tous les participants sont en région parisienne)
- Participation aux frais 20€
- Maximum 8 participants

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



BIEN CONNAÎTRE SON MARCHÉ AVANT DE CRÉER SON ENTREPRISE

[CRM]

POUR QUOI ?

Permettre de transformer une idée de produit ou de service en un véritable projet économique en maîtrisant les bases de l'étude de marché, socle indispensable à une stratégie commerciale efficace.

POUR QUI ?

- Créateurs/ices d'entreprise (y compris les micro-entreprises)

PAR QUI ?

- Roselyne Roland-Gosselin
- Entrepreneur
- Experte en création d'entreprise
- Certifiée FFP « formateur d'adultes » et certifiée qualité Cnefop



COMMENT ?

- Mise en évidence de l'intérêt primordial d'une étude de marché, quel que soit votre projet et vos moyens financiers ;
- Sensibilisation aux outils et méthodes d'une étude de marché ;
- Rédaction d'un questionnaire pour votre enquête adapté à votre projet ;

QUAND ?

- Après formalisation du PPF, si celui-ci concerne une création d'entreprise.

EN PRATIQUE ?

- Atelier en distanciel, incluant des exposés participatifs, vidéos, exercices pratiques, évaluation par quiz
- Avant : avoir un projet précis de création d'entreprise + avoir fourni à l'animatrice les réponses à un questionnaire d'information
- Pendant : disposer d'un ordinateur portable avec connexion internet.

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



CRÉATION D'ENTREPRISE CHOISIR SES STATUTS

[CRS]

POUR QUOI ?

Faciliter le choix du statut juridique de votre future entreprise en identifiant les points de vigilance, et en particulier sous l'angle patrimonial de l'entreprise et de son dirigeant.

POUR QUI ?

- Créateurs/ices d'entreprise (y compris les micro-entreprises)

PAR QUI ?

- Roselyne Roland-Gosselin
- Entrepreneur
- Experte en création d'entreprise
- Certifiée FFP « formateur d'adultes » et certifiée qualité Cnefop



COMMENT ?

- Identification des statuts juridiques appropriés aux petites structures ;
- Régimes applicables au dirigeant sous l'angle juridique, social et fiscal ;
- Présentation des principaux impôts auxquels est assujettie une entreprise.

QUAND ?

- Après formalisation du PPF, si celui-ci concerne une création d'entreprise.

EN PRATIQUE ?

- Atelier en distanciel - 1 journée en collectif + 30' optionnelles d'entretien individuel
- Exposés participatifs, vidéos, tableaux synoptiques, exercices d'applications. Evaluation par quiz ;
- Avant : avoir un projet précis de création d'entreprise + suivre une formation basique en ligne sur la gestion d'entreprise + avoir fourni à l'animatrice les réponses à un questionnaire d'information ;
- Pendant : disposer d'un ordinateur portable avec connexion internet.

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr



LE MARKETING DU CONSEIL

[MKC]

VENDRE SES MISSIONS EN FREELANCE

POUR QUOI ?

Pour acquérir les fondamentaux de la posture du consultant, comprendre comment fonctionne le marché du conseil indépendant, apprendre à vendre des missions de prestations de service en freelance, poser les bases de son positionnement

POUR QUI ?

- Toute personne qui développe, ou envisage de développer, une offre de services en freelance, ou souhaite revisiter sa stratégie

PAR QUI ?

- Christelle Pons
- Ancienne marraine, spécialiste du coaching collectif, directrice pédagogique
- Spécialiste de l'accompagnement du développement d'activité des indépendants et de la création d'entreprise France et international



COMMENT ?

- S'approprier le référentiel du freelance – quel positionnement par rapport à un demandeur d'emploi d'une part, par rapport au marketing d'un cabinet d'autre part
- Poser les bases d'un marketing original et efficace
- Découvrir les outils indispensables de la communication réseau et client

QUAND ?

- Après la récolte pour y voir plus clair sur l'option activité en freelance, ou après un début d'activité qui s'essouffle

EN PRATIQUE ?

- Atelier d'une journée
- En présentiel ou en distanciel
- Participation aux frais : 20 €
- Groupes de 6 à 12 participants maximum

INTÉRESSÉ.E ?

- Voir les sessions déjà planifiées sur [planning général des ateliers intergroupe](#) (détails d'inscription indiqués pour chaque session)
- Ou contacter les ateliers intergroupes à ateliers.intergroupes@avarap.asso.fr