

## *INTRODUCTION ATELIER « SE CONNAITRE POUR S'ORIENTER »*

**Savoir parler de soi, se présenter avec confiance et cohérence devient une compétence essentielle dans un univers professionnel où l'image et la première impression peuvent faire toute la différence**

### **POURQUOI CET ATELIER**

**A pour but de vous aider à mieux vous connaître pour mieux parler de vous**  
**Identifier vos forces, vos qualités, vos envies**

**Adopter une communication verbale et non verbale alignée avec ce que vous êtes**

**Construire une image professionnelle authentique valorisante et cohérente**  
**Et surtout se révéler avec justesse, savoir mettre en avant ce qui vous rend unique**

### **PARCE QUE BIEN SE CONNAITRE C'EST AUSSI MIEUX S'ORIENTER**

**C'est aussi savoir ce qui a du sens pour moi**

**Ce qui me motive**

**Ce qui va me permettre de viser des postes qui me sont adaptés**

### **CE QUE NOUS ALLONS EXPLORER DANS CET ATELIER**

**C'est d'abord un travail d'introspection pour mettre des mots, des images sur vos forces, vos qualités, vos valeurs**

**C'est aussi des exercices pratiques pour apprendre à mieux se connaître**

**C'est surtout un atelier qui se veut sans jugement, bienveillant et participatif.**  
**Parce que savoir parler de soi, c'est une manière de se réapproprier son parcours, de retrouver confiance, de reprendre le pouvoir sur son projet professionnel**