



Challenge Mobilité vers l'emploi

Se mettre en action & prendre soin de soi

- Retrouver confiance en soi.
- Se remettre en mouvement grâce à des activités culturelles et physiques douces adaptées.
- Découvrir ses points forts.
- Développer ses compétences relationnelles.
- Construire son avenir professionnel.
- Passer à l'action vers l'emploi.

Sur 12 semaines : 1 jour par semaine.

Public : RSA, PLIE, DELD



Maison de l'Emploi et de l'Entreprise – MIFE Isère
4, avenue du Général de Gaulle – 38120 SAINT-EGRÈVE
04 76 13 18 05 – contact@mee-mife.fr - www.mee-mife.fr



**1 fois par semaine sur 2 territoires
Mardi à Eybens – Jeudi à St Egrève**

Animation : Conseiller·ères Emploi de la MEE-MIFE Isère
et intervenant·es professionnel·les

12 semaines	Le matin de 9h à 11h, activités 1 et 2 en alternance	
	Activité 1 Activité physique douce (1h à 1h30) : yoga, gym douce ou marche, ... Activité 2 Visite culturelle : musée, lieu associatif , ...	
	L'après-midi de 14h à 17h	
	Activité 3 Petits pas pour prendre soin de soi et des autres. Action citoyenne - S'ouvrir aux communs - S'engager sur une action - Découvrir les acteurs du territoire - Valoriser ses compétences et ses aptitudes.	Activité 4 Le monde de l'entreprise. L'entreprise - Découverte et connaissance des métiers - Visite de salon , forum professionnels - Rencontre de partenaires économiques : Entreprises, SIAE,...
dernière semaine	Restitution des projets et bilan	
	Présentation/réalisation	Bilan des 12 semaines
	La place est laissée aux participants et à leurs projets de l'individuel dans un collectif.	
Estime et image de soi, gestion du stress, communication verbale et non verbale		

Inscription auprès de votre conseiller / fiche d'orientation