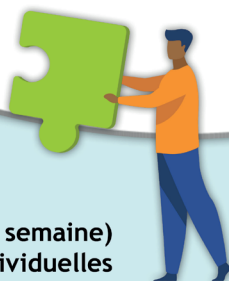


SAS'IMPULS !

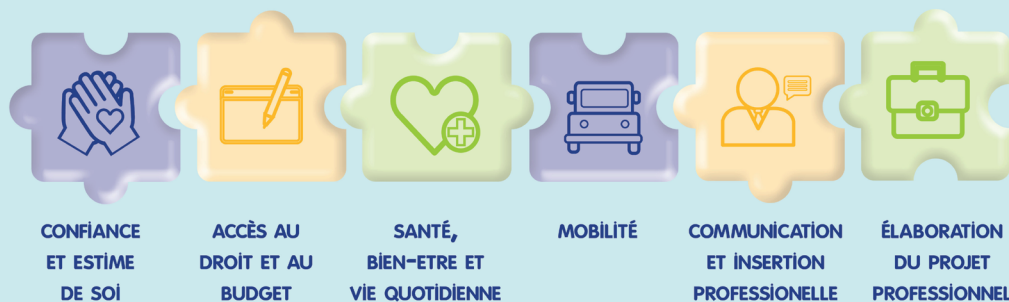
Un parcours global et gratuit
pour se remobiliser et réussir
son insertion professionnelle

CARMAUX

- > Session 1 : du 26 mai au 10 juillet
- > Session 2 : du 5 octobre au 20 nov.



Programme de 7 semaines thématiques (≈ 15h / semaine)
Ateliers collectifs et séances individuelles



CONTACT : 05 63 36 14 44

CIAS Carmausin-Ségala - Centre intercommunal d'Action Sociale
Audrey Cazottes - Responsable insertion socio-professionnelle
a.cazottes-cias@3c-s.fr

SAS'IMPULS !		SESSION 1 : du 26 mai au 10 juillet 2026 SESSION 2 : du 5 octobre au 20 novembre 2026 90h par session
Sem 1	ACCUEIL PRÉSENTATION	OBJECTIFS : Interconnaissance, cohésion de groupe, présentation des attendus et objectifs de l'action Nombre d'heures : 6h
Sem 2	MODULE 1 : La confiance et l'estime de soi	OBJECTIFS : Travail sur la valorisation des compétences et l'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi Nombre d'heures : 15h
Sem 3	MODULE 2 : Accès au droit et budget	OBJECTIFS : Se familiariser avec l'outil numérique et les démarches en ligne pour l'accès aux droits, aborder les notions de budget Nombre d'heures : 12h
Sem 4	MODULE 3 : Santé, bien-être et vie quotidienne	OBJECTIFS : Aborder les notions de santé et de prévention et favoriser le bien-être à travers une activité physique adaptée Nombre d'heures : 15h
Sem 5	MODULE 4 : La mobilité	OBJECTIFS : Explorer les solutions de mobilité et les rendre accessibles aux participants Nombre d'heures : 15h
Sem 6	MODULE 5 : Communication et insertion professionnelle	OBJECTIFS : Comprendre comment la communication et la posture peuvent influencer sur les échanges professionnels Nombre d'heures : 10h
Sem 7	MODULE 6 : Élaboration du pro- jet professionnel Bilan individuel	OBJECTIFS : Se familiariser avec les outils préalables à la recherche d'emploi et découvrir l'offre de formation et les entreprises Nombre d'heures : 12h