

## FICHE CONTACT

A retourner par mail à : Audrey CAZOTTES  
a.cazottes-cias@3c-s.fr  
Ou contacter le 05 63 36 14 44

### Référent·e

- Maison du Département
- Accompagnement Vers et Dans l'Emploi
- Pôle Emploi
- Mission locale
- Cap Emploi

Prénom - Nom :

Téléphone :

Courriel :

### Bénéficiaire

Prénom - Nom :

Age :      Téléphone :

Adresse :

Code postal - Ville :

Courriel :

Situation familiale : Je suis...

- Seul·e sans enfant à charge
- Seul·e avec enfant à charge
- En couple sans enfant à charge
- En couple avec enfant à charge

Je suis à la recherche d'un emploi :  oui  non

Je suis inscrit.e à Pôle Emploi :  oui  non

*Je souhaiterais être accompagné·e pour reprendre confiance en moi, pour :*

- Me redynamiser pour m'aider à reprendre soin de moi et de mon apparence.
- Obtenir des conseils pour améliorer mon image.
- M'inscrire dans un projet d'insertion sociale et professionnelle.

**CETTE ACTION EST PORTÉE PAR  
LE CIAS CARMAUSIN-SÉGALA -  
Centre Intercommunal d'Action Sociale**

*Elle est cofinancée par :*



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



*Et réalisée grâce  
aux interventions de :*

- L'association ELLE'S - Élodie Beauté Bio
- L'association Coach2Vies
- EssenCiel Coaching
- La Coordinatrice Sport - Santé - Bien-être du CDOS 81

Sur inscription - Le nombre de places  
par session est limité à 8 personnes.



CIAS CARMAUSIN-SÉGALA  
CIAS - Centre Intercommunal  
d'Action Sociale

Siège social : 2 rue du Gaz  
81400 Carmaux  
[www.carmausin-segala.fr](http://www.carmausin-segala.fr)



Carmausin  
Ségala

**REPRENDRE  
CONFIANCE EN SOI  
POUR RENOUER**

**AVEC L'Emploi**

Une action pour  
**retrouver le dynamisme  
nécessaire**  
dans le cadre d'une recherche  
d'emploi et pour  
**améliorer votre image  
et votre communication**  
face à un recruteur

PRINTEMPS 2024

# REPRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR RENOUER

## POUR QUI ?

Toute personne résidant sur le territoire, inscrite dans une démarche d'insertion socioprofessionnelle, présentant un déficit d'estime de soi.

## POURQUOI ?

Pour vous permettre de retrouver le dynamisme nécessaire dans le cadre d'une recherche d'emploi en améliorant votre image et votre communication corporelle et verbale face aux recruteurs.

## COMMENT ?

- Des entretiens individuels avec des professionnels de l'image,
- Des séances collectives d'activités physiques adaptées pour dynamiser en douceur le corps et l'esprit,
- Des ateliers collectifs pour développer l'estime de soi et la confiance en soi grâce à des exercices favorisant l'expression et la communication interpersonnelle,
- Des ateliers collectifs permettant une meilleure approche du monde du travail et une plus grande efficacité dans la recherche d'emploi.
- Le parcours s'étend sur 7 semaines.

# AVEC L'Emploi

## ET APRÈS ?

- À l'issue de l'action, vous aurez la possibilité de rester en lien avec les différents intervenants et de leurs activités en fonction de vos besoins.
- Vous serez réorienté·e vers votre référent·e de parcours afin de reprendre votre accompagnement.

## QUAND ?

- Une réunion d'information collective est prévue jeudi 2 mai 2024 à 10h à la Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS).

Rendez-vous au 53bis avenue Bouloc Torcatis à Carmaux.

- Les séances se tiendront du lundi 13 mai au jeudi 27 juin 2024.

■ **CONTACT** : Audrey Cazottes  
Coordinatrice Insertion socio-professionnelle au CIAS Carmausin-Ségala  
a.cazottes-cias@3c-s.fr - 05 63 36 14 44

## OÙ ?

- L'ensemble des rencontres, individuelles et collectives se dérouleront à Carmaux.

légende	IMAGE Séance individuelle	ESTIME DE SOI Séances collectives	REMISE EN MOUVEMENT Séances collectives (marche nordique, gym douce, athlétisme, tir sportif, fitness...)	INSERTION PROFESSIONNELLE CONSEILS Séances collectives
---------	------------------------------	--------------------------------------	--	--

## Programme

du 2 mai au 27 juin 2024

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7
Séance collective LUNDI 13 MAI 10H30 - 11H30 Rencontre et présentation du groupe		IMAGE LUNDI 27 MAI RDV COIFFEUSE 13H30 - 17H			IMAGE LUNDI 17 JUIN RDV ESTHÉTIQUE Horaires à venir	IMAGE LUNDI 24 JUIN RDV ESTHÉTIQUE Horaires à venir
INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 14 MAI 9H - 12H	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 23 MAI 10H30 - 11H30	INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 28 MAI 9H - 12H 14H - 17H	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 6 JUIN 10H30 - 11H30	INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 11 JUIN 9H - 12H 14H - 17H	CONSEIL EN IMAGE MERCREDI 19 JUIN Horaires à venir	INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 25 JUIN 9H - 12H 14H - 17H
	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 30 MAI 10H30 - 11H30	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 30 MAI 10H30 - 11H30	ESTIME DE SOI VENDREDI 7 JUIN 9H - 12H 14H - 17H	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 13 JUIN 10H30 - 11H30	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 20 JUIN 10H30 - 11H30	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 27 JUIN 10H30 - 11H30
	ESTIME DE SOI VENDREDI 24 MAI 9H - 12H 14H - 17H				ESTIME DE SOI VENDREDI 21 JUIN 9H - 12H 14H - 17H	

RÉUNION D'INFORMATION :  
JEUDI 2 MAI - 10H-11H

BILAN COLLECTIF : JEUDI 4 JUILLET - 10H-11H