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
☐ France Travail
☐ 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 France Travail : ☐ 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 :

PRÉFET DU TARN *Liberté Égalité Fraternité*
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE *Liberté Égalité Fraternité*
anct agence nationale de la cohésion des territoires
La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée
TARN LE DÉPARTEMENT
Carmausin Ségala

Et réalisée grâce aux interventions de :

- Élodie Beauté Bio
- Coach2Vies
- EssenCiel Coaching EI
- CDOS 81 du Tarn

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

CIAS Carmausin Ségala

CIAS CARMAUSIN-SÉGALA
CIAS - Centre Intercommunal d'Action Sociale
Siège social : 2 rue du Gaz
81400 Carmaux
www.carmausin-segala.fr

CIAS 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

AUTOMNE 2025

REPRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR RENOUER AVEC L'Emploi

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.**

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 lundi 29 septembre 2025 de 10h à 12h** à la Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS) 53bis avenue Bouloc Torcatis à Carmaux.
- **Les séances se tiendront du lundi 6 octobre au lundi 24 novembre 2025.**
- **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 29 septembre au 24 novembre 2025

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7
RENCONTRE DU GROUPE LUNDI 6 OCTOBRE 10h - 12h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 13 OCTOBRE *Horaires à venir*	ESTIME DE SOI LUNDI 20 OCTOBRE 9h - 12h 14h - 17h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 27 OCTOBRE *Horaires à venir*	ESTIME DE SOI LUNDI 3 NOVEMBRE 9h - 12h 14h - 17h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 10 NOVEMBRE *Horaires à venir*	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 17 NOVEMBRE *Horaires à venir*
INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 7 OCTOBRE 9h - 12h		INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 21 OCTOBRE 9h - 12h 14h - 17h		INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 4 NOVEMBRE 9h - 12h 14h - 17h		INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 18 NOVEMBRE 9h - 12h 14h - 17h
REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 9 OCTOBRE 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 16 OCTOBRE 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 23 OCTOBRE 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 30 OCTOBRE 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 6 NOVEMBRE 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 13 NOVEMBRE 15h - 16h	
ESTIME DE SOI VENDREDI 10 OCT. 9h - 12h 14h - 17h						

RÉUNION D'INFO : LUNDI 29 SEPTEMBRE - 10H-12H

BILAN COLLECTIF : LUNDI 24 NOVEMBRE - 10H-12H