

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 :



agence nationale
de la cohésion
des territoires



Carmausin
Ségala

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



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 2025

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 lundi 28 avril 2025 de 14h30 à 16h30 à la Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS) 53bis avenue Bouloc Torcatis à Carmaux.

■ Les séances se tiendront du lundi 12 mai au lundi 30 juin 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 28 avril au 30 juin 2025		BILAN COLLECTIF : LUNDI 30 JUIN - 10H-12H				
SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7
RENCONTRE DU GROUPE - MARCHÉ LUNDI 12 MAI 10h30 - 12h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 19 MAI 9h - 12h 14h - 17h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 26 MAI Horaires à venir	ESTIME DE SOI MERCREDI 4 JUIN 9h - 12h 14h - 17h	INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 10 JUIN 9h - 12h 14h - 17h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE LUNDI 16 JUIN Horaires à venir	INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 24 JUIN 9h - 12h 14h - 17h
INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 13 MAI 9h - 12h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 15 MAI 15h - 16h	INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 27 MAI 9h - 12h 14h - 17h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 5 JUIN 15h - 16h	IMAGE RDV ESTHÉTIQUE MERCREDI 11 JUIN Horaires à venir	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 19 JUIN 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 26 JUIN 15h - 16h
REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 15 MAI 15h - 16h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 22 MAI 15h - 16h	ESTIME DE SOI MERCREDI 4 JUIN 9h - 12h 14h - 17h	REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 5 JUIN 15h - 16h	ESTIME DE SOI VENDREDI 13 JUIN 9h - 12h 14h - 17h	ESTIME DE SOI VENDREDI 20 JUIN 9h - 12h 14h - 17h	ESTIME DE SOI VENDREDI 20 JUIN 9h - 12h 14h - 17h

REUNION D'INFO : LUNDI 28 AVRIL - 14H30-16H30