

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



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 2023

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 25 septembre 2023 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 2 octobre au jeudi 16 novembre 2023**.
- **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 octobre au 16 novembre 2023

| SEMAINE 1 | SEMAINE 2 | SEMAINE 3 | SEMAINE 4 | SEMAINE 5 | SEMAINE 6 | SEMAINE 7 |
|--|---|---|--|--|--|---|
| Séance collective LUNDI 2 OCTOBRE 10H30 - 11H30 Rencontre et présentation du groupe | IMAGE LUNDI 9 OCTOBRE RDV COIFFEUSE horaires à définir | INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 10 OCTOBRE 9H - 12H | INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 17 OCTOBRE 9H - 12H 14H - 17H | IMAGE LUNDI 30 OCTOBRE RDV ESTHÉTIQUE 14H - 17H | IMAGE LUNDI 6 NOVEMBRE RDV ESTHÉTIQUE 14H - 17H | INSERTION PROFESSIONNELLE MARDI 14 NOV. 9H - 12H 14H - 17H CONSEIL EN IMAGE MERCREDI 15 NOV. 14H - 17H REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 16 NOV. 10H30 - 11H30 |
| REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 5 OCTOBRE 10H30 - 11H30 | ESTIME DE SOI MERCREDI 11 OCT. 9H - 12H 14H - 17H | REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 19 OCTOBRE 10H30 - 11H30 | REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 26 OCTOBRE 10H30 - 11H30 | | ESTIME DE SOI VENDREDI 10 NOV. 9H - 12H 14H - 17H | REMISE EN MOUVEMENT JEUDI 16 NOV. 10H30 - 11H30 |

REUNION D'INFORMATION :
LUNDI 25 SEPTEMBRE - 10H-11H

BILAN COLLECTIF : LUNDI 27 NOVEMBRE - 10H-11H