

FICHE CONTACT

A retourner par mail à : c.allart@3c-s.fr

Ou contacter le 05 63 80 20 58

Contact référent :

- Maison du Département
- Parcours Emploi
- Pôle Emploi
- Mission locale
- Cap Emploi

Prénom - Nom :

Téléphone : ___/___/___/___/___/___

Courriel :

Contact bénéficiaire :

Nom : _____ Prénom : _____

Age : _____ Téléphone : ___/___/___/___/___

Courriel :

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'aider ponctuellement lors d'une échéance précise.

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

CETTE ACTION EST PORTÉE PAR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CARMAUSIN-SÉGALA.

Elle est cofinancée par :



AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES



Et réalisée grâce aux interventions de :

- L'Institut de beauté solidaire de Carmaux
- La Compagnie Théâtre de l'Atelier
- La Coordinatrice départementale Sport et Santé

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CARMAUSIN-SÉGALA

2 RUE DU GAZ
81400 CARMAUX
Tél 05.63.36.14.03
Fax 05.63.34.14.04

contact@3c-s.fr
www.carmausin-segala.fr



Carmausin
Ségala



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

REPRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR RENOUER

AVEC L'  **Emploi**

POUR QUI ?

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

POURQUOI ?

Pour vous permettre de retrouver le dynamisme nécessaire dans le cadre d'une recherche d'emploi et d'améliorer votre image et votre communication posturale et orale face aux recruteurs.

COMMENT ?

- Des entretiens individuels avec des professionnels de l'image,
- Des séances collectives d'activités physiques douces pour dynamiser le corps et l'esprit,
- Des ateliers collectifs pour travailler les bases de la communication orale et posturale, la gestion du stress, la préparation à un entretien d'embauche et vaincre sa timidité.

Le parcours s'étend sur 7 semaines.

ET APRÈS ?

- A l'issue de l'action, vous aurez la possibilité de bénéficier de prestations de soins à des prix très réduits et accessibles à l'Institut de beauté solidaire.
- En ce qui concerne l'activité physique, vous aurez la possibilité de poursuivre une activité découverte lors de l'action.
- Enfin, vous serez réorienté.e vers votre référent de parcours afin de reprendre votre accompagnement.

QUAND ?

- Une réunion d'information collective se tiendra **lundi 21 septembre 2020 à 10h30** à la Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS). Rendez-vous 53bis ave. Bouloc Torcatis à Carmaux
- Les séances se tiendront entre **lundi 28 septembre et mardi 10 novembre 2020**.
- La session suivante est prévue en janvier 2021.
- **CONTACT** : Camille Allart, chargée de développement social à la 3CS
c.allart@3c-s.fr - 05 63 80 20 58

OÙ ?

- Les rencontres individuelles avec les professionnels de l'image auront lieu au sein de l'Institut de beauté solidaire de Carmaux (rue de l'Hôtel de Ville).
- Le stage et les ateliers sur la communication auront lieu au sein de la Maison de la Citoyenneté.
- Les activités physiques proposées auront lieu dans les différents clubs de Carmaux et ses environs.

programme

du 28 septembre au 10 novembre 2020

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7
<p>Les bases de la communication et de l'estime de soi</p> <p>MARDI 29 SEPTEMBRE 14H - 17H</p> <p>JEUDI 1^{ER} OCTOBRE 14H - 17H</p>	<p>Les bases de la communication et de l'estime de soi</p> <p>MARDI 6 OCTOBRE 14H - 17H</p> <p>JEUDI 8 OCTOBRE 14H - 17H</p>	<p>Les bases de la communication et de l'estime de soi</p> <p>MARDI 13 OCTOBRE 14H - 17H</p> <p>JEUDI 15 OCTOBRE 14H - 17H</p>	<p>MARDI 20 OCTOBRE 14H - 17H</p> <p>Surmonter son stress</p> <p>JEUDI 22 OCTOBRE 14H - 17H</p> <p>Vaincre sa timidité</p>	<p>Préparer un entretien</p> <p>MARDI 27 OCTOBRE 14H - 17H</p> <p>JEUDI 29 OCTOBRE 14H - 17H</p>	<p>Consolidation des acquis</p> <p>MARDI 3 NOVEMBRE 14H - 17H</p> <p>JEUDI 5 NOVEMBRE 14H - 17H</p>	<p>Consolidation des acquis</p> <p>MARDI 10 NOVEMBRE 14H - 17H</p>
<p>Séance collective</p> <p>LUNDI 28 SEPTEMBRE 10H30-12H</p> <p>Rencontre et présentation du groupe</p>			<p>IMAGE</p> <p>LUNDI 19 OCTOBRE</p> <p>Séance individuelle</p> <p>RDV ESTHÉTIQUE</p>	<p>LUNDI 26 OCTOBRE</p> <p>Séance individuelle</p> <p>RDV ESTHÉTIQUE</p> <p>MERCREDI 28 OCTOBRE 9H - 12H</p> <p>Atelier collectif</p> <p>CONSEIL EN IMAGE</p>		
<p>MARDI 29 SEPTEMBRE 10H30 - 11H30</p>	<p>MARDI 6 OCTOBRE 10H30 - 11H30</p>	<p>MARDI 13 OCTOBRE 10H30 - 11H30</p>	<p>MARDI 20 OCTOBRE 10H30 - 11H30</p>	<p>MARDI 27 OCTOBRE 10H30 - 11H30</p>	<p>MARDI 3 NOVEMBRE 10H30 - 11H30</p>	<p>BLIAN COLLECTIF : LUNDI 16 NOVEMBRE - 10H30-11H30</p>
<p>REUNION INFORMATION COLLECTIVE : LUNDI 21 SEPTEMBRE - 10H - 11H30</p>						
<p>REMISE EN MOUVEMENT - SÉANCES COLLECTIVES (marche nordique, gym douce, athlétisme, tir sportif, fitness...)</p>						