

# Témoignages des précédents participants

« Concentré d'humanité. Des rencontres, gestes, sourires, encouragements qui m'ont permis de reprendre goût à la vie »

« Le parcours permet de retrouver son rythme, il permet la découverte, c'est un chemin balisé. C'est un fil conducteur qui crée du lien, nous permet de prendre les outils et savoir s'en servir »

« Etre en mouvement, permet la reconstruction »

« Le parcours DECIDE c'est un parcours du combattant avec soi-même pour retrouver un élan nouveau »

« DECIDE, c'est une porte avec des clés, j'ai beaucoup appris. J'ai eu beaucoup de chance de faire ce parcours, je n'aurais jamais pu apprendre autant en trois mois, seule. Je sors avec une valise pleine d'outils »

« Cette expérience a été fantastique, elle m'a sauvée. J'avais peur, je n'avais pas de projection. Le travail fait en trois mois est extra, seule je n'aurais jamais réussi »

## PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT VERS L'EMPLOI

**D**ÉCOUVRIR  
**E**NGAGER  
**C**ONSTRUIRE  
**I**NNOVER  
**D**YNAMISER  
**E**NTREPRENDRE

**8**  
SEPTEMBRE  
*au* **15**  
DÉCEMBRE  
**2022**



Pour plus d'informations, merci de contacter :

**Emilie BOULAN** : 07 79 9 7 58 93 / 05 59 52 51 83  
emilie.boulan@le64.fr

**Carole DE BRITO** : 07 79 97 52 61 / 05 59 52 51 89  
carole.de-brito-castro@le64.fr



PLUS PROCHE,  
PLUS SOLIDAIRE  
SOLIDARITÉ



# UN ACCOMPAGNEMENT RENFORCÉ POUR :

- ◆ Booster votre confiance
- ◆ Identifier les ressources du territoire sur le champ social, sports et loisirs, santé, mobilité, professionnel
- ◆ Valoriser votre potentiel
- ◆ Dynamiser votre parcours
- ◆ Construire votre projet
- ◆ Préparer votre retour à l'emploi
- ◆ Rencontrer des employeurs



## Durant trois mois une combinaison d'ateliers sur mesure, en petit collectif bienveillant et chaleureux

**Confiance** les bases de la confiance, confiance collective gestion des émotions - techniques de relaxation

**Expression** s'appuyer sur les techniques théâtrales pour asseoir son ancrage, assurer sa posture, sa voix, explorer son chemin personnel

**Image - Effet miroir** valoriser l'image renvoyée – perfectionner sa communication verbale et non verbale

### Ateliers bien-être / astuces /cohésion du groupe

santé ; sport ; équilibre alimentaire ; budget ; système D ; ateliers écriture

**Mobilité** interroger ses modes de déplacements ; découvrir le territoire

Connaissance du marché de l'emploi : prendre conscience des besoins et attendus des employeurs, des secteurs dynamiques, des opportunités

**Compétences** mettre en évidence vos potentiels, vos compétences, vos expériences personnelles et professionnelles, définir votre projet ; élaborer votre portefeuille de compétences

**Recherche d'emploi** maîtriser les outils numériques, améliorer vos outils de recherche d'emploi, CV, lettre de motivation, préparer votre entretien d'embauche ; la technique du CV vidéo, identifier les acteurs ; organiser efficacement votre recherche

**Réseau professionnel** prospecter sur votre territoire ; immersion professionnelle ; rencontres employeurs ; visites du réseau d'insertion par l'activité économique