



Challenge Mobilité

se mettre en actions & prendre soin de soi

- Réaliser une activité physique ou culturelle
- Reprendre confiance en soi
- Valoriser vos capacités et compétences
- Affirmer vos aptitudes relationnelles
- Se connaître soi-même afin de communiquer efficacement avec les autres
- Développer un projet personnel

Sur 10 semaines : 1 jour par semaine.

Public : RSA, PLIE, DELD



Maison de l'Emploi et de l'Entreprise - MIFE Isère
04 76 13 18 05

4, Av du Général de Gaulle 38120 SAINT-EGREVE

contact@mee-mife.fr - www.mee-mife.fr



Les mardis : 4 sessions de 10 semaines

Session 1 : du 06/02 au 16/04/2023

Session 2 : du 30/04 au 02/07/2023

Session 3 : du 09/07 au 15/10/2023

Session 4 : du 22/10 au 14/01/2025

Animation : Conseiller·ères Emploi de la MEE-MIFE Isère et Intervenant·es professionnel·les

Les mardis matin de 9h à 11h	
Activité 1 : Activité physique (<i>certificat médical sport demandé</i>) Un atelier physique (1h à 1h30) : yoga, gym douce ou marche, ...	
Les mardis après-midi de 14h à 17h, activités en alternance	
Pendant 8 semaines	1 semaine
	La semaine suivante
	Activité 2 : Petits pas pour prendre soin de soi et des autres Action citoyenne , bénévole chacun à sa mesure = mises en œuvre et mise en pratique « faire quelque chose de bien », amener les personnes à agir sur une action Retour sur les actions de chacun , engagement sur de nouvelles actions. Partage d'outils et méthodes, ancrer les pratiques Valorisation des compétences et des ressources.
	Activité 3 : Visite hors les murs Sorties : - Culturelle : musée, médiathèque, cinéma, - Visite d'entreprise, - Visite d'institution : préfecture, Pole Emploi - Visite d'une ressourcerie, ... - ... suivant les attentes des participants
2 dernières semaines	Activité 4 : Restitution des projets et bilan 14h/17h
	Présentation/réalisation
	Bilan des 10 semaines
La place est laissée aux participants et à leurs projets et donc organisée en fonction des événements et/ou de chacun : retours et partages d'expérience, gouter participatif, nettoyage d'un quartier lors d'une marche,....	
Estime et image de soi, gestion du stress, communication verbale et non verbale	

Inscription voir votre conseiller / fiche d'orientation