



# 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**  
4, avenue du Général de Gaulle – 38120 SAINT-EGRÈVE  
04 76 13 18 05 - [contact@mee-mife.fr](mailto:contact@mee-mife.fr) - [www.mee-mife.fr](http://www.mee-mife.fr)



## Les mardis 4 sessions de 10 semaines

Session 1 : du 06/02 au 16/04/2024

Session 2 : du 30/04 au 02/07/2024

Session 3 : du 09/07 au 15/10/2024

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

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

	<b>Les mardis matin de 9h à 11h</b>	
	<b>Activité 1 : Activité physique (certificat médical sport demandé)</b> Un atelier physique (1h à 1h30) : yoga, gym douce ou marche, ...	
	<b>Les mardis après-midi de 14h à 17h, activités en alternance</b>	
<b>8 semaines les après-midi 14h/17h</b>	<b>1 semaine</b>	<b>La semaine suivante</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Activité 2 :</b> Petits pas pour prendre soin de soi et des autres</p> <p><b>Action citoyenne</b>, 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</p> <p><b>Retour sur les actions de chacun</b>, engagement sur de nouvelles actions. Partage d'outils et méthodes, ancrer les pratiques Valorisation des compétences et des ressources.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Activité 3 :</b> Visite hors les murs</p> <p><b>Sorties :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Culturelle : musée, médiathèque, cinéma,</li> <li>- Visite d'entreprise</li> <li>- Visite d'institution : préfecture, Pole Emploi</li> <li>- Visite d'une ressourcerie, ...</li> <li>- ... suivant les attentes des participants</li> </ul>
<b>2 dernières semaines</b>	<b>Activité 4 : Restitution des projets et bilan 14h/17h</b>	
	<b>Présentation/réalisation</b>	<b>Bilan des 10 semaines</b>
	<b>La place est laissée aux participants et à leurs projets</b> 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**