

Grenoble, le vendredi 21 mars 2025

Sandrine DE OLIVEIRA 04 57 38 43 00 sandrine.de-oliveira@isere.fr

Frédérique SALOMON : 04 57 38 46 00 frederique.salomon@isere.fr

Fabienne PEUCHMAUR : 04 57 38 46 00 fabienne.peuchmaur@isere.fr

Stage Quelques Jours Pas Comme Les Autres

Session de 4 mardis sur Mai/Juin 2025 + $\frac{1}{2}$ journée de suite

⇒ CONTEXTE

Les travailleurs sociaux du Département animent depuis de nombreuses années des sessions « quelques jours pas comme les autres » sur Grenoble auprès d'un public féminin, puis masculin.

Sur ce territoire, nous souhaitons innover à travers l'animation d'un mixte (hommes/femmes) et sous un autre format.

⇒ FINALITE

Faciliter l'insertion sociale et professionnelle du public en situation de précarité.

⇒ OBJECTIFS GENERAUX

- Développer la confiance en soi
- Créer une dynamique d'insertion sociale et professionnelle

⇒ OBJECTIFS INTERMEDIAIRES

- Découvrir et affirmer ses compétences et ses atouts (mieux se connaître, se sentir capable de...)
- Réfléchir à l'impact de l'hygiène de vie (alimentation, sommeil, stress, santé, hygiène corporelle, gestion du quotidien, activité physique).
- Aborder des techniques pour se mettre en valeur et faciliter la communication
- Favoriser les échanges dans le groupe et susciter l'envie d'oser
- Découvrir des lieux d'insertion professionnelle pour pouvoir se projeter
- Aborder la posture et l'attitude professionnelle
- Favoriser la mobilité et l'ouverture vers l'extérieur

⇒ PUBLIC

Hommes et femmes souhaitant s'inscrire dans une démarche d'insertion sociale et/ou professionnelle.

Si vous vous questionnez sur la capacité d'une personne d'intégrer et de vivre une dynamique de groupe, merci de nous contacter.

⇒ STAGE

❶ DOMAINES ABORDES

- Les compétences (mieux se connaître, se sentir capable)
- L'emploi (découverte de structures d'insertion)
- La communication (incidence du langage du corps : image, attitude...)
- L'estime de soi
- L'hygiène de vie, s'occuper de soi (santé, gestion du stress, sommeil, alimentation, activité physique...)

❷ METHODE PEDAGOGIQUE

Utiliser la dynamique de groupe au moyen d'exercices pratiques et de techniques simples.
Mises en situation concrètes, échanges d'expériences, intervenants extérieurs.

❸ MOYENS

- 1/ Animation : 3 travailleuses sociales pendant les 4 jours, 2 professionnelles du domaine de l'emploi, un professionnel de santé, et coach sportif
- 2/ Moyens matériels : photos, accessoires divers.

❹ MODALITES

- Stage prévu sur **4 jours + ½ journée de suite** :
 - * Les mardis **20 mai, 27 mai, 3 juin et 10 juin 2025 de 9 h à 12 h** et de **13h30 à 16h30**
 - * La demie journée de suite : mardi **24 juin 2025** – à déterminer avec les participants
- Lieu : **Au SLS Grenoble Sud** - 28 avenue de l'Europe - 38100 Grenoble (tél : 04.57.38.41.20)
- Groupe mixte de 10 personnes

Il est nécessaire que le prescripteur échange sur ce stage avec la personne concernée pour qu'elle puisse s'organiser avant, au niveau des **horaires**, du **moyen de transport** et de sa **disponibilité**. **A noter que la présence aux 4 jours est indispensable pour le bon déroulement du stage.**

Le bulletin d'inscription est à remplir avec la personne et doit être envoyé directement à **Fabienne PEUCHMAUR avant le 3 mai 2025** au :

Au SLS Grenoble Est
37 Rue Moyrand
CS 50037
38029 Grenoble cedex 2

OU fabienne.peuchmaur@isere.fr

Nous vous remercions de votre collaboration et restons à votre disposition pour plus de renseignements.

Sandrine DE OLIVEIRA -Frédérique SALOMON – Fabienne PEUCHMAUR