



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 - www.mee-mife.fr



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

	Les mardis matin de 9h à 11h	
	Un atelier physique (1h à 1h30) : yoga, gym douce ou marche, ...	
	Les mardis après-midi de 14h à 17h, activités en alternance	
8 semaines les après-midi 14h/17h	1 semaine	La semaine suivante
	<p style="text-align: center;">Petits pas pour prendre soin de soi et des autres</p> <p>Action citoyenne, à l'échelle de 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>Retour sur les actions de chacun, engagement sur de nouvelles actions.</p> <p>pratiques</p> <p>ressources.</p>	<p style="text-align: center;">Visite hors les murs</p> <p>Sorties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culturelle : musée, bibliothèque, cinéma, ... - Visite d'entreprise
2 dernières semaines	Pé sentation/é alisation	
	Bilan des 10 semaines	
Estime et image de soi, gestion du stress, communication verbale et non verbale		

Inscription voir votre conseiller / fiche d'orientation