



Territoire de l'Agglomération Grenobloise
Service Local de Solidarité de Pont de Claix
14 rue Mozart
38 802 Le Pont de Claix
04 38 75 10 20

Juillet 2025

Emilie VELUT
Conseillère E.S.F.
Samantha NORMAND
Assistante sociale

ESTIME DE SOI et INSERTION

STAGE féminin "5 JOURS PAS COMME LES AUTRES"

Du 29 Septembre au 3 Octobre 2025 et le 7 Novembre 2025
à Pont de Claix

FINALITE

- Permettre aux personnes de mieux se connaître, d'être plus à l'aise avec leur propre image, de reprendre confiance en elles pour faciliter leur ouverture aux autres et leur démarche d'insertion sociale et/ou professionnelle.

OBJECTIFS GENERAUX

- Développer la valorisation de soi
- Favoriser la confiance en soi
- Valoriser ses savoir-faire et ses savoir-être.
- Travailler autour de l'emploi, la mobilité et la santé

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES

- Favoriser le bien-être, l'échange, la communication avec les autres,
- Prendre du temps pour soi et partager un moment avec d'autres personnes,
- S'informer sur le thème de l'emploi (présentation, compétences...)
- Prendre conscience de sa façon de se présenter lors d'une situation de communication,
- Repérer les messages véhiculés par l'image et ses incidences sur la relation,
- Acquérir des techniques et outils pour se mettre en valeur,
- Découvrir et affirmer ses compétences et ses atouts.

PUBLIC

Des femmes pour qui ce stage peut s'inscrire dans un parcours de vie, dans un projet d'insertion sociale et/ou professionnelle, orientées par des référents sociaux (AS, CESF, conseillers emploi, référents associatifs ou de CCAS, Conseillers en Insertion Professionnelle...).

Exemples :

- Femmes qui se sentent isolées, dévalorisées,
- Femmes bénéficiaires de minima sociaux dans un parcours d'insertion sociale et/ou d'insertion professionnelle,
- Femmes qui ne parviennent pas à prendre du temps pour elles
- Femmes ayant des difficultés à accepter leurs images (présentation, hygiène, silhouette...)

↳ PUBLIC NON CIBLE :

- Personnes qui ne sont pas en capacité de participer à une expérience en groupe (en cas de doute sur l'opportunité d'orientation d'une personne, le prescripteur peut contacter les animatrices pour en parler)

ORGANISATION DU STAGE

1. DOMAINES ABORDES :

Les domaines abordés sont déterminés en fonction des attentes du groupe.

- Communication verbale et non-verbale, attitudes,
- Compétences, qualités,
- Apparence, morphologie,
- Hygiène et esthétique,
- Insertion professionnelle
- Santé

Dans les conseils donnés, le souci des répercussions financières (coût des produits, vêtements...) sera omniprésent compte-tenu du public ciblé.

2. METHODE PEDAGOGIQUE :

Utiliser la dynamique de groupe au moyen d'exercices pratiques et de techniques simples.
Photo-expressions, mises en situation concrètes, échanges d'expériences.

3. MOYENS :

• Animation :

2 travailleurs sociaux durant les 5 jours

Intervenants : 1 professionnelle en socio-esthétique

1 professionnelle dans le domaine de l'insertion professionnelle

1 professionnelle de la santé

- Moyens matériels : Photos, peinture, tissus, accessoires divers.

4. MODALITES :

Stage prévu sur 4 jours : **lundi, mardi, jeudi, vendredi** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
+ 1 journée le **Vendredi 7 Novembre 2025** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Lieu : **Maison des associations**
29 Avenue du Maquis de l'Oisans 38800 LE PONT DE CLAIX

Groupe de 8 à 10 personnes.

- Inscriptions :

Un **bulletin de pré-inscription** est à remplir avec la personne et à envoyer **avant le Lundi 22 Septembre 2025** aux animatrices qui organisent le stage.

Cette inscription sera validée lors d'une réunion le **Mardi 23 Septembre à 14h00** au **SLS de Pont de Claix** à laquelle sont invitées les personnes. Ce temps de rencontre et d'information collective est proposé avant le stage pour présenter le stage, rencontrer les animatrices, répondre aux questions des participants et confirmer leur inscription.

Si des personnes ne viennent pas à cette rencontre, nous considérerons qu'elles ne seront pas inscrites sauf si elles nous contactent par téléphone au **04.38.75.10.20**.

5. CONDITIONS FINANCIERES :

Cette session est totalement gratuite pour les participants, son coût est pris en charge par le Département de l'Isère (budget insertion).

ELEMENTS DE REUSSITE

Il est nécessaire que le référent social et/ou professionnel ait discuté de ce stage en direct avec la personne concernée.

Comme pour une entrée en formation, il est en effet souhaitable de préparer les stagiaires pour qu'elles s'organisent avant le stage au niveau des horaires, des gardes d'enfants, cantine, du moyen de transport et de leur disponibilité pendant les 5 jours complets.

BILAN APRES LE STAGE

Ce stage s'inscrit dans une démarche d'insertion sociale et/ou professionnelle. Il sera proposé aux stagiaires un bilan individuel en complément du bilan collectif que nous organisons à la fin le stage. Ce bilan individuel peut se faire à 3 : la stagiaire + le référent + une animatrice de la session. Ce bilan permet de s'appuyer sur les points positifs repérés pendant le stage, et aussi la mobilisation et la redynamisation des personnes qui apparaissent en fin de stage et qu'il ne faudrait pas laisser retomber.

Nous sommes à votre disposition pour plus de renseignements.