



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, Av du Général de Gaulle
38120 SAINT-EGREVE



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



Les mardis sur 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 matins		
Activité 1 : Activité physique 9h / 11h <i>certificat médical sport demandé</i> Un atelier physique (1h à 1h30) : yoga, gym douce ou marche, ...		
Les mardi après-midi alternance		
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	
8 semaines les après midi 14h/17h	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, goûter participatif, nettoyage d'un quartier lors d'une marche,....	
2 dernières semaines		
Estime et image de soi, gestion du stress, communication verbale et non verbale		

Inscription voir votre conseiller / fiche d'orientation