

## Dans nos thématiques ateliers CIDFF :

**Nos ateliers : Petit groupe, bienveillance & convivialité garanties**  
**Des décryptages de situations : concrets, faciles à appréhender et permettant de se projeter différemment tout en promouvant l'Égalité**  
**Des animations interactives, ludiques, avec du partage d'expérience ...**

### 1 Estime et Confiance en Soi Durée 2h00

*S'approprier ce qu'est l'estime de soi, repérer les mécanismes, avoir des clés pour entretenir, développer son Estime de soi*

### 2 Égalité – Citoyenneté Durée 2h00

*A partir de visuels, de questionnements, repérer et déconstruire des stéréotypes pour mieux comprendre son rôle de citoyen et d'acteur dans l'égalité.*

### 3 Articulations des temps de vie 2 modules de 2h00

*Prendre conscience de son organisation, faire le point de ses besoins et priorités garants d'équilibre, partager avec le groupe différentes façons de gérer son temps, ses activités. Intégrer et mesurer l'impact du projet Pro dans son temps. Réfléchir, choisir des solutions permettant une meilleure organisation*

### 4 Garde d'Enfants & Emploi Durée 2h00

*Informers les parents sur les modes de gardes du territoire. Réfléchir collectivement sur les difficultés d'organisations, sur des solutions. Comprendre l'importance de l'activité professionnelle dans la sécurisation durable d'autonomie, et ses impacts sur la vie Familiale et éducative*

### 5 Gestion du stress et émotions Durée 2h00

*Mieux gérer ses émotions, savoir les repérer et utiliser des outils pour les canaliser*

### 6 Elargissement des choix Professionnels Durée 2h00

*Pourquoi ne pas explorer d'autres voies professionnelles ?  
A partir de quels socles individuels : ses rêves et envies, ses compétences transversales, ses expériences extra professionnelles ... Et comment les intégrer dans son bassin d'emploi et de formation*

### 7 A chaque âge ses atouts Durée 2h00

*Faire émerger les qualités et les compétences communes ou différentes, que toute personne porte en elle quelque que soit son âge. Transformer sa vision « inconvénients » en une Force, et voir sa place dans la société, le marché du travail.*

### 8 Préparation à l'entretien Durée 2h30

*S'entraîner aux questions des entretiens d'embauches et activer des automatismes concernant l'expression orale de ses qualités professionnelles et humaines, de son projet et motivations. Clarifier les questions à poser en entretiens.*