



## Mon insertion pro au service de mon projet de vie



### **Contact :**

Centre de formation PEP19  
1580 route de Lauthonie,  
19490 Sainte-fortunade  
05.55.27.28.86

[cfa.inclusif@lespep19.org](mailto:cfa.inclusif@lespep19.org)

Notre intervention a pour finalité de détecter les zones d'autonomie mobilisables chez chaque jeune et de travailler en ce sens pour les conduire vers :

- Plus d'habilités sociales.
- Une insertion en milieu ordinaire.
- l'acceptation d'accompagnements assurés par d'autres partenaires du territoire dans le cadre de dispositifs reposant sur l'adhésion
- Alternance d'ateliers techniques et d'ateliers de gestion des émotions et estime de soi.

### **Objectifs :**

- Meilleure appropriation des habiletés sociales : politesse, respect, savoir se présenter.
- Rédiger un CV et une lettre de motivation.
- Visiter et connaître des structures de droit commun :  
France Travail, Mission Locale, Maison des Ados, agence intérim, ...

### **Phase :**

Les thématiques portent sur :

- Le bien-être et les savoirs de base.
- Mieux se connaître. Exprimer ses idées, ses sentiments et les partager.
- S'affirmer et avoir une bonne image de soi.
- Rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation.

### **Durée :**

- ♦ 6 jours : pension complète.
- ♦ 7h par jour, soit 35 heures de formation sur la semaine.

### **Date et horaires :**

- ♦ Du lundi au vendredi
- ♦ De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

### **Lieu de formation :**

À définir : entre

- ♦ Station Sports Nature à Marcillac la Croisille
- ♦ Espace 1000 sources à Bugeat
- ♦ Base de la minoterie à Uzerche

### **Prérequis et accessibilité :**

- ♦ jeunes entre 18 et 25 ans.
- ♦ en décrochage ou situation de vulnérabilité

### **Intervenants :**

- ♦ 1 formatrice des PEP19
- ♦ 1 Relaxologue et Accompagnante relationnelle
- ♦ 1 Art/photo-thérapeute
- ♦ 1 animateur sportif

## Contenu et déroulé pédagogique :

### 4 types d'intervention

- ◆ **Coordination de parcours** : au fil des 5 jours et 1 journée spécifique
  - Accueil et présentation du déroulé de la semaine.
  - Travaux sur l'insertion socioprofessionnelle : Création d'un CV et d'une lettre de motivation
  - Visites des partenaires du territoire : France Travail, Mission Locale, Maison des Ados, ...
- ◆ **Ateliers Estime de soi** : 4-1/2 journées
  - Amélioration de la connaissance de soi : atouts, fragilités...
  - Facilitation : présentation de soi au quotidien et plus spécifiquement dans la dynamique d'insertion sociale.
  - Intelligence émotionnelle au service du projet individuel,
  - Sensibilisation à l'estime de soi,
  - Développement de nouveaux modes d'expression et de communication.
- ◆ **Ateliers photo**: 1 séance individuelle et 2-1/2 journées collectives
  - Travail autour de la photothérapie (gestion des émotions, estime de soi, accepter une autre vision de soi-même, se regarder autrement),
  - Offrir un tirage photo portrait pour chaque jeune et un fichier numérique d'une photo permettant son exploitation pour un CV,
  - Travail autour de la cohésion de groupe, photographie collective à partir d'une œuvre d'art
- ◆ **Ateliers sportifs** : 2- 1/2 journées
  - Travailler la cohésion de groupe,
  - Travailler sur l'acceptation de son corps,
  - Amener à « Bien dans son corps, bien dans sa tête ».

### Modalités pédagogiques :

La formation s'appuie sur les connaissances des participants et met l'accent sur l'interactivité.

- ◆ **Apports** théoriques et réglementaires
- ◆ **Illustrations** à partir de documents
- ◆ **Exercices** de mise en pratique
- ◆ **Echanges**
- ◆ **Travaux individuels alternés avec des travaux de groupe**
- ◆ **Supports** de formation donnés aux participants
- ◆ **Salles de formation** : prêt d'ordinateur, imprimante
- ◆ **Accueil en pension complète**

### Modalités d'évaluation et de suivi :

- ◆ **Test de positionnement** avant la semaine de formation
- ◆ **Recueil des besoins et attentes** des apprenants en début et en fin de formation
- ◆ **Création** d'un CV et d'une lettre de motivation en fin de formation
- ◆ **Evaluation de la satisfaction** en fin de formation