



# LAVAL : se bouger et préparer son corps et son esprit pour l'emploi

L'action conduite par Avenir Formation 53 vise à ce que les participants puissent "se bouger et préparer son corps et son esprit" à une reprise d'activité et mettre en place les actions de changement favorables. Cette action accueille des personnes fragilisées et éloignées de l'emploi et de la formation résidant dans les quartiers de la politique de la ville de Laval.

Thème(s): insertion professionnelle

Public ciblé: habitants des quartiers

Trois raisons pour présenter l'action:

- la remobilisation dans son parcours d'insertion,
- la valorisation de ses potentiels et aptitudes,
- le développement de ses capacités citoyennes par la mise en place d'un projet collectif.

Descriptif de l'action:

Un projet, c'est la possibilité de travailler à plusieurs, de passer du concept au concret, de se mobiliser et de rester motivé par l'engagement dans une action collective. C'est aussi l'occasion de rendre les personnes accompagnées responsables et autonomes, de faire du lien et de donner du sens aux différents ateliers mis en place et ainsi de s'approprier et de mettre en pratique les méthodologies, conseils et informations transmis. Pour faciliter et préparer les participants à une reprise d'activité qu'elle soit de formation ou d'emploi (d'autant plus, si elle se déroule dans le cadre d'un temps plein), une action s'apparentant et basée sur des principes de coaching et de dynamique collective est proposée. L'action vise à inscrire les personnes dans une dynamique de groupe, incluant une vision participative afin de sortir de leurs habitudes et routines pour créer de nouvelles perspectives, de prendre du recul sur son parcours, de se projeter vers un travail en commun puis vers l'emploi ou la formation . Petit à petit, le projet oriente les personnes vers une prise de parole. Les axes principaux visent à permettre aux participants de développer leurs compétences et capacités professionnelles suivantes : travailler en équipe, s'impliquer dans la durée et prendre des initiatives adaptées, améliorer la coopération, être en capacité de se dépasser, connaître ses capacités et limites, s'exprimer oralement plus facilement et prendre du plaisir à « être ensemble » et à travailler ensemble.

Des ateliers thématiques sont mis en place sur la dynamique personnelle et professionnelle, la culture, le comportement et le savoir professionnels, ...

Plus d'informations

---