

Les Parcours *Elles*

“Des parcours au choix pour développer son pouvoir d’agir”

Révé'Elles

Confiance et emploi

1. Image de soi

- Estime de soi
- Valorisation des compétences
- Confiance

2. Posture et communication professionnelles

- Communication verbale et non verbale
- Affirmation de soi
- Savoir-être

3. Mises en situation - cas pratiques

- Jeux de rôle
- Simulations
- Bilan



Equilibr'Elles

Santé et emploi

1. Connaître les structures et ressources

- Professionnels et partenaires
- Dispositifs d'accompagnement et prévention

2. Santé des femmes

- Cycles de vie
- Charge mentale

3. Préserver sa santé au travail

- Prévention, organisation
- Équilibre de vie
- Aménagements



Gagn'Elles

Budget, autonomie financière et emploi

1. Connaître ses droits et les aides

- Mobilité, garde d'enfants, aides financières, dispositifs existants
- Budget : astuces et bons plans

2. Néo-actrice : osez négocier comme une pro

Salaire, conditions de travail, temps de travail, posture et confiance pour négocier

Partie 1 :

- Comprendre les enjeux et conditions d'une négociation

Partie 2 :

- Cas pratiques et mises en situation





Pour Qui ?

Nos valeurs



Bienveillance



Égalité



Pouvoir d'agir

Notre mission



L'insertion
sociale et professionnelle
des femmes

Notre conviction



Votre participation,
un atout pour
votre évolution

Les Femmes

- en recherche d'emploi
- en reconversion
- souhaitant soutien et énergie pour avancer

Accompagnement co-financé par
l'état (FSE et DREETS)



Infos Pratiques

🕒 3 demi-journées par parcours



CIDFF 5 rue Colette besson
22000 Saint-Brieuc



Renseignements et Inscriptions
02.96.78.47.82

Les Parcours

Elles

Rèvel'Elles

Confiance et emploi



Equilibr'Elles

Santé et emploi



Gagn'Elles

Droits, budget et
autonomie financière

