

Durée

4 mois (entrées et sorties permanentes).

Nombre d'heures

240 heures.

Tarif

Gratuit (pris en charge par France Travail).

Nombre de stagiaires par session

entre 12 et 15 femmes

Modalités d'évaluation

Fin de parcours (QCM et mise en place effective de projet professionnel).

Formalisation à l'issue de la formation

Attestation de fin de formation.

Référents pédagogiques et techniques

Julien POUILLOT
Anouk LEPICIER

Référent PSH

Julien MONIER

Accessibilité

Suite à votre acceptation, vous construirez conjointement le processus d'accueil et établirez les adaptations nécessaires pour suivre pleinement le dispositif.

Objectifs principaux

La formation Activ'Attitude s'adresse à des femmes souhaitant être accompagnées vers l'emploi.

Objectifs spécifiques

A l'issue de la formation, les bénéficiaires doivent avoir développé leur motivation et les atouts nécessaires pour s'engager dans un parcours d'insertion professionnelle ou de formation :

- La confiance en soi
- Le partage et l'implication dans un groupe
- L'autonomie
- La sortie de l'isolement
- Le sens des responsabilités
- Un mode de vie sain et actif
- Définition d'un projet professionnel

Modalités pédagogiques

- Co-construction
- Méthode active ou dite "de découverte"
- Progressivité
- Adaptation au rythme individuel et collectif

Prérequis

- Femme de plus de 25 ans
- Majoritairement issues des Quartiers Politique de la Ville (QPV)
- En démarche de recherche d'emploi (accompagnée ou non)
- Niveau A2 en Français
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique
- Reconnaissance RQTH acceptée

Modalités et délais d'accès

1. Participation à l'information collective ou à un entretien individuel
2. Sélection des membres de la session
3. Envoi de l'acceptation d'entrée en formation (7 jours avant le lancement mail ou sms)
4. Participation à la formation (entre 4 et 5 mois)
5. Suivi d'étape jusqu'à 1 an après la clôture de la formation (à 3, 6 et 12 mois)

Thèmes	Méthodes et moyens	Durée
Activité Physique Adaptée	Renforcement musculaire, self-défense, badminton, yoga, taekwondo...etc.	24h / mois
Accompagnement psycho-social	théâtre, coaching en image, co-construction d'une charte du "Bien vivre dans un groupe".	20h / mois
Ateliers thématiques et formation savoirs de base	Atelier sur le projet pro. , outils numériques, démarches, CV, lettre de motivation, techniques d'entretien, atelier bien-être (nutrition, sommeil, gestion du stress).	20h / mois
Suivi individuel	Adapté aux besoins de chacune : point sur l'évolution, les besoins et ajustements.	Personnalisé