

Aujourd'hui je m'occupe de moi

Mis à jour le 1 octobre 2025

Conditions d'entrée et prérequis

Demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA et salariés de l'insertion par l'activité économique.

Public visé

Demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA et salariés de l'IAE

Rythme

Temps plein

Durée en centre

110 heures

Validation

Certificat de réalisation

Certification

Non

Modalités d'évaluation

Certificat de réalisation

Entrée-sortie permanente

Non

Objectifs professionnels

Améliorer l'insertion professionnelle des personnes en leur permettant de :

- Mieux se connaître, de mieux se sentir et d'être plus à l'aise.
- Savoir se valoriser.
- Savoir adapter ses comportements dans des situations diverses.

Contenu

- Connaissance de soi : qualités, compétences et talents.
- Communication verbale et non verbale.
- Travail sur la confiance en soi et mieux être.
- Ateliers en fonction des besoins individuels repérés.

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Activités individuelles, en ateliers et en sous-groupes

Profil des intervenants

Formateurs et Intervenants expérimentés dans la pédagogie des adultes
Une équipe de conseillers formés à la méthode d'entretiens exploratoires, et Coaching

Durée

Durée en centre : Tronc Commun : 48 heures - Nombre d'Entretiens Individuels : 3 - Ateliers collectifs : jusqu'à 16h maximum - Bilans Intermédiaire et Final : 6 heures Durée Maximale : 110h maximum par personne

Délais et modalités d'accès

Participation à une réunion d'information et de positionnement

Financements possibles

Formation cofinancée par le Département de la Meurthe-et-Moselle et le Fond Social Européen + (FSE +)

Poursuite de parcours

NC

Référent handicap

Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

Réseau



Aujourd'hui je m'occupe de moi

- GRETA-CFA Lorraine Nord
- rue Monseigneur Pelt BP 55130
57074 METZ
- greta-lorraine-nord@ac-nancy-metz.fr
- 03 87 76 40 31
- SIRET : 19570057000037