

VIE QUOTIDIENNE

Activités en groupe
et
RDV individuels

Conseils sur le logement



Connaître les sites fiables, faire un dossier, demander des aides

Connaitre mes droits



Egalité, discrimination, famille, enfants, couple, papiers...



Me débrouiller dans les démarches administratives

Ouvrir un compte, gérer mes demandes d'aides, papiers...



Me déplacer facilement

- M'entraîner pour le code
- M'entraîner sur le simulateur de conduite
- Préparer un déplacement
- Connaître les moyens de transport près de chez moi
- Partir à l'étranger



Gérer mes dépenses



Apprendre à me débrouiller pour régler mon loyer, factures, courses...

Cuisinons ensemble



Composer en groupe un menu complet équilibré, cuisiner et déguster ensemble

Prendre soin de ma santé

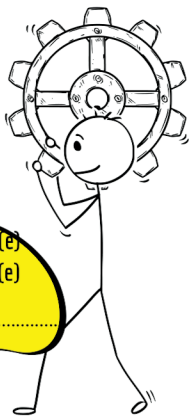


Consulter un médecin ou un professionnel de la santé physique et mentale

Mieux vivre ma situation de handicap

- Faire des stages qui me correspondent
- Connaitre et m'appuyer sur mes atouts
- Faire des démarches administratives
- Connaitre les avantages de la RQTH...

Conseiller(e)
spécialisé(e)



CONFIANCE - MOTIVATION

Activités en groupe

Sport Self défense



Pour pratiquer une activité physique facile avec un coach, se défouler ou rester en forme, se dépenser

Je découvre mes "supers pouvoirs" avec Linda

8 jeux d'exploration de mes forces pour aller vers l'emploi



Je gère mes émotions

Pour être bien au travail et dans ma vie (Sophrologie)



Je coanime une Web Radio



Pour créer une émission de radio qui parle de vous, réaliser des interviews, micros-trottoirs, jingles et de podcasts

Expression artistique



Pour apprendre à se connaître et s'exprimer "sans parler"

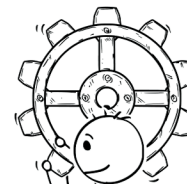
Médiation animale



Pour s'apaiser et communiquer avec les autres grâce aux animaux



Je m'inscris

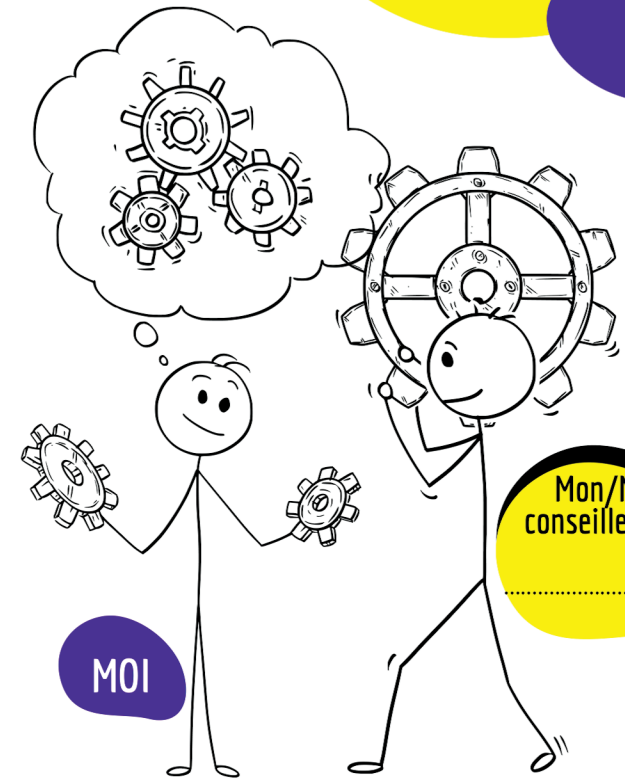


Nos
partenaires



deviens ce
que tu es!

La boîte à outils de la Mission Locale
pour construire mon parcours



Mon/Ma
conseiller.ère

MOI

03 89 08 96 71



@ml-sa.fr

Le Réseau des Missions Locales



ORIENTATION

Activités en groupe
et
RDV individuels

Découvrir des métiers avec les casques VR



Confirmer ce qui me plaît,  mes atouts 

Découvrir les secteurs qui recrutent sur mon territoire



Rencontrer des professionnels

Faire des stages de découverte



Conseiller(e)
spécialisé(e)

EMPLOI

Activités en groupe
et
RDV individuels

CV Lettre de Motivation

Préparer une candidature qui me ressemble



Chercher et comprendre les offres d'emploi

Connaitre les sites fiables et comprendre les attentes des employeurs



Me préparer pour l'entretien embauche

Etre à l'aise et prêt(e) à répondre aux questions



Gérer mon stress pendant l'entretien

Apprendre les techniques des acteurs pour gérer le stress dans des situations de la vie courante ou pour prendre la parole

M'intégrer en entreprise

La communication, le bon comportement...



Faire un stage avant embauche

Etre sûr(e) que ça matche entre l'entreprise et moi avant de m'engager

Avoir les bases du droit du travail



Contrats, congés, fiches de paye, arrêt de travail, période d'essai...

Le look de l'emploi



Connaitre les couleurs et le style qui me vont pour me mettre en valeur pour un emploi

Je m'inscris



Conseiller(e)
spécialisé(e)

Nos
partenaires



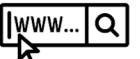
FORMATION

Activités en groupe
et
RDV individuels

Comment me former sans retourner à "l'école" ?

La différence entre l'école et la formation professionnelle continue, les avantages, la durée...

Trouver la bonne formation pour moi



Connaitre les bons sites et les bons critères pour faire le tri et éviter de mauvaises surprises

Trouver un financement



Savoir comment avoir un financement par rapport à ma situation

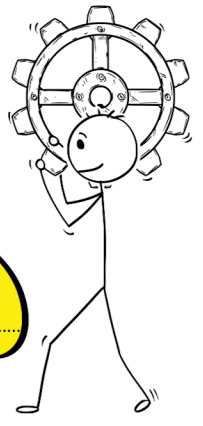
Me préparer aux sélections

Etre prêt(e) le jour J pour les tests et l'entretien de motivation



M'inscrire à la formation

Etre sûr(e) de faire les bonnes démarches pour le dossier d'inscription



Conseiller(e)
spécialisé(e)