

**Lundi 02**  
14h à 16h

### Bruits, lumières, odeurs... Quand le travail sollicite trop mes sens

- Quelles sont vos particularités sensorielles et comment les gérer ?
- Une équipe d'ergothérapeutes vous apportera conseils et préconisations

Animé par  
des ergothérapeutes

**Mardi 03**  
10h à 12h

### Alternance, et pourquoi pas moi ?

- Quel parcours de formation adapté existe t il ?
- Quels sont les aménagements possibles ?

**Mardi 03**  
14h à 16h

### Equilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

- Comment trouver un équilibre pour préserver sa santé ?
- Une équipe d'ergothérapeutes vous apportera conseils et préconisations

Animé par  
des ergothérapeutes

**Mercredi 04**  
9h30 à 12h

### Handicap et emploi : les clés de ma réussite

- Informations utiles pour accéder à l'emploi en tant que Travailleur Handicapé
- Échanges et conseils

**Mercredi 04**  
14h à 16h

### Emploi administratif : je m'organise pour réussir sans m'épuiser

- Mieux s'organiser pour préserver sa santé sur un poste administratif
- Une équipe d'ergothérapeutes vous apportera conseils et préconisations

Animé par  
des ergothérapeutes

**Vendredi 06**  
14h à 16h

### Les relations sociales au travail

- Comment gérer les interactions avec ses collègues et sa hiérarchie ?
- Une équipe d'ergothérapeutes vous apportera conseils et préconisations

Animé par  
des ergothérapeutes

**Mercredi 11**  
10h à 12h

### Comment parler de mon handicap ? (Atelier en 2 parties)

- Partie 1 : Les 6 règles de l'entretien - conseils et échanges
- Partie 2 : Coaching simulation d'entretien d'embauche

**Vendredi 13**  
9h30 à 11h30

### Groupe de parole : la prise de poste avec mon handicap

- Échanges entre salariés en situation de handicap et demandeurs d'emploi
- Mieux comprendre comment intégrer une entreprise avec son handicap

**Lundi 16**  
9h30 à 12h

### Cap vers l'emploi : métiers des espaces verts

- Présentation des offres d'emploi par les conseillers Cap Emploi Haute-Garonne
- Proposition d'un accompagnement renforcé à la recherche d'alternance

**Jeudi 19**  
9h30 à 12h

### Cap vers l'emploi : ALTERNANCE

- Vous avez un projet validé et recherchez un employeur pour un contrat en alternance ?
- Proposition d'un accompagnement renforcé à la recherche d'alternance

**Vendredi 20**  
9h à 12h

### Gestion du stress pour un bien-être au travail

- Comprendre le mécanisme du stress
- Adopter des méthodes simples pour mieux réguler son stress

**Vendredi 27**  
10h à 11h30

### Mon parcours de vie, mon parcours d'emploi : le cancer du sein

- Découvrez le témoignage inspirant d'une salariée en situation de handicap
- Échanges et réflexions pour identifier vos ressources et leviers d'action dans l'emploi

