

# Programme CREHI

## DECEMBRE 2025

Pour participer :  
**inscription OBLIGATOIRE**



**Lundi 01**  
10h30 à 12h30

### Être bien dans ma tête pour me préparer à l'emploi

- Prendre un temps pour soi, pour souffler, se reconnecter à ses ressources
- Avancer à son rythme vers un projet professionnel qui a du sens

Animé par  
une sophrologue

**Mardi 02**  
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

**Vendredi 05**  
9h30 à 12h

### Ma retraite : mode d'emploi

- Atelier réservé aux personnes de + de 53 ans
- Toutes les informations sur vos droits retraite en tant que travailleurs handicapé

Animé par  
un conseiller CARSAT

**Lundi 08**  
9h à 12h

### Cap vers l'emploi : les métiers de la santé

- Présentation des offres d'emploi par les conseillers Cap Emploi Haute-Garonne
- Validation de votre profil pour vous proposer nos offres d'emploi en avant première !

**Lundi 08**  
14h à 16h30

### Émotion et emploi

- Comprendre le fonctionnement de vos quatre émotions primaires
- Faire de ces émotions une force pour votre recherche d'emploi

**Mardi 09**  
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 : Simulation d'entretien d'embauche avec des professionnels du recrutement

**Mercredi 10**  
9h à 12h

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

- Comprendre le mécanisme du stress
- Apprendre à mieux gérer les situations stressantes

**Lundi 15**  
9h à 12h

### Je change de métier : par où commencer ?

- Qu'est ce qu'une reconversion professionnelle ?
- Comprendre les étapes de votre parcours

**Mardi 16**  
9h30 à 11h30

### J'apprivoise mon ordinateur

- Créer et gérer votre boîte mail
- Naviguer sur internet : les sites utiles dans votre recherche d'emploi

**Mercredi 17**  
9h 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

