

Mercredi 01

10h à 12h

Communiquer avec efficacité au travail

- Initiation à la Communication Non Violente (CNV)
- Apprendre à exprimer ses besoins avec clarté et bienveillance

Vendredi 03

10h à 12h

Comment parler de mon handicap ?

- Faut-il l'indiquer sur son CV ? Comment l'aborder face à un employeur ?
- Conseils et échanges

Mardi 07

9h30 à 12h30

Gestion du stress pour un bien-être au travail

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

Mardi 07

9h30 à 12h

La gestion des acouphènes et de l'hyperacousie en milieu professionnel

**Animé par
l'ARIEDA**

- Quelles sont les stratégies d'adaptation ?
- Espace d'échanges - partage d'outils pour mieux vivre ces troubles au quotidien

Vendredi 10

9h à 12h

Handicap et senior : j'ai toutes mes chances !

- Atelier réservé aux personnes de + de 50 ans
- Présentation des atouts d'une candidature "senior"

Mercredi 15

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

Mardi 21

10h à 12h

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

Mercredi 22

9h30 à 12h

Émotion et emploi

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

Vendredi 24

9h30 à 11h30

Santé et emploi : mon équilibre de vie

- Faire le point sur son équilibre de vie
- Définir des actions concrètes pour concilier bien-être personnel et projet professionnel

Mercredi 29

9h30 à 12h30

Mes valeurs personnelles et professionnelles

- Savoir identifier vos valeurs afin de mieux orienter votre projet professionnel
- Visualiser concrètement vos objectifs de vie

**JOB DATING
Sérénikids**

Postes : garde d'enfants à domicile

**Mercredi 08
à 9h30**

