

Programme CREHI

AVRIL 2026

Pour participer :
**inscription
OBLIGATOIRE**



Vendredi 03
9h30 à 12h30

L'intelligence artificielle au service de votre recherche d'emploi

- Comprendre ce qu'est l'IA
- Découvrir les outils pour optimiser votre recherche d'emploi

Mardi 07
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

Lundi 13
9h à 12h

Cap vers l'emploi : les métiers de la Restauration

- 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 !

Mardi 14
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

Mercredi 15
10h à 12h

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**

Lundi 20
9h à 11h

Mobilité et handicap : les avantages

- Présentation des services et des tarifs TISSEO
- Création / mise à jour de votre carte Pastel sur place

Animé par TISSEO

Vendredi 24
10h à 12h

Se présenter quand les interactions sociales sont un défi Destiné aux personnes avec un profil autistique

- Échangez vos expériences et explorez des façons simples de vous présenter en entretien
- Repartez avec des clés pour exprimer qui vous êtes

Lundi 27
14h à 17h

Gestion du stress pour un bien-être au travail

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

Mardi 28
9h à 12h

Dompter son cerveau pour booster sa recherche d'emploi

- Gérer son énergie et mieux planifier ses objectifs
- Gagner en efficacité sur sa recherche d'emploi

**Animé par un
neuropsychologue**

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

