

Objectifs

Utiliser le théâtre, l'expression artistique et la sophrologie comme leviers de remobilisation personnelle et professionnelle pour les habitants des quartiers prioritaires, afin de favoriser l'insertion sociale, le développement de la confiance en soi et la construction d'un projet professionnel réaliste et motivant.

Fiche action

**Durée : 3 mois
(180 h en centre et
70 h en entreprise)**

Public visé :

+ 18 ans

**Issus des quartiers définis
prioritaires CAHC :
sigville.fr**

A.I.F.E

**Boulevard Bérégovoy
Rue des Acacias**

62640 Montigny en Gohelle

Téléphone : 03.21.76.23.07

Mail : info@aife.fr



**Formation accessible aux
personnes en situation de
handicap**

Fiche action

TON AVENIR EN SCENE

Durée : 3 mois

Objectifs spécifiques

- Explorer la confiance en soi, l'aisance à l'oral et la posture, en expérimentant l'expression corporelle et vocale sur scène.
- Identifier et valoriser ses compétences personnelles et relationnelles, à travers des exercices de sophrologie et de créativité.
- S'exercer à gérer les situations de la vie quotidienne en mobilisant souffle, attention et présence, pour mieux appréhender émotions et défis.
- Créer du lien social dans un cadre ludique, bienveillant et collaboratif, favorisant l'échange, le partage et l'expression authentique de chacun.

Contenu

- Remobilisation & Confiance : Ateliers corporels et vocaux, jeu d'émotions, expression libre pour explorer sa présence et ses sensations.
- Sophrologie appliquée à l'insertion : respiration, visualisation, gestion émotionnelle, ancrage, image de soi pour renforcer la confiance et la sérénité.
- Scènes du quotidien & Théâtre-forum : Jeux de rôle sur des situations réelles (entretien, conflit, refus, etc.) , pour expérimenter différentes attitudes et développer l'aisance relationnelle
- Création collective : Écriture et mise en scène de sketches ou d'une pièce favorisant la créativité, la coopération et l'expression personnelle.
- Phase professionnelle : Coaching TRE : CV, lettre, entretien, soft skills, communication verbale et non-verbale, travail d'équipe, prise de parole, Connaissance des métiers : visites, enquêtes, forums, job dating, immersion professionnelle encadrée et suivie et Bilan et évaluation des acquis (auto-évaluation + grille formateur)
- Bilan final : évaluation, restitution publique lors d'un spectacle de clôture devant familles, partenaires, habitants, remise de CV vidéo et synthèse de projet

Déroulement

- Alternance entre ateliers collectifs (5 ateliers par semaine), et stages en entreprise (2 périodes de 35h), accompagnement individualisé
- Visites, forums, rencontres professionnelles
- Un entretien individuel minimum par mois sur l'accompagnement.
- Un créneau de prospection

Prérequis

- Résider dans un quartier prioritaire de la CAHC

Modalités d'évaluation

- Bilan professionnel et personnel individuel, Feuille de route personnalisée
- Auto-évaluations (bilan personnel, vidéo, fiches compétences)
- Evaluation sur site lors de la période d'immersion en entreprise afin de vérifier la cohérence du projet.
- CV mis à jour + vidéo de présentation intégrée (QR code)
- Restitution finale