Paroles de participants

“Utile à l’écoute, remise en question de soi-même, reconnaissance des autres.
L'action m'a permis de connaitre les ressources potentielles locales.
Tous les référents sont à l’écoute de chacun, on peut se remettre dans le bain, sortir de l’isolement social et professionnel, prendre contact avec les milieux associatifs. Tout le monde est sympa.”

Ben et Louis

“Découverte de possibilités que je ne pensais pas avoir, telles que le théâtre, l’expression orale, corporelle, l’écriture. Cela m’a beaucoup appris sur moi-même. Si je peux vous aider, n’ayez pas peur… osez… éclatez-vous !!!
Pour ce qui est des autres ateliers, je me suis tout autant amusée. Partage, échange, c’est ce qui nous permet d’avancer sereinement. Rigolade à temps complet.”

Carole

Informations pratiques

Public
Bénéficiaires du RSA ou des minima sociaux de la circonscription du Val d'Adour

Calendrier
Du 30 mars au 15 juin 2023
(hors vacances scolaires)
Sur 10 semaines, 2 jours ½ par semaine

Lieu
Lycée Agricole Jean Monnet
11 bis, Promenade des Acacias
65500 VIC EN BIGORRE

Renseignements / Inscriptions
Maison Départementale des Solidarités
Vic en Bigorre
05 31 74 35 90

et
Collectif d'Associations RIVAGES
collectif.rivages@gmail.com
05 62 31 88 59

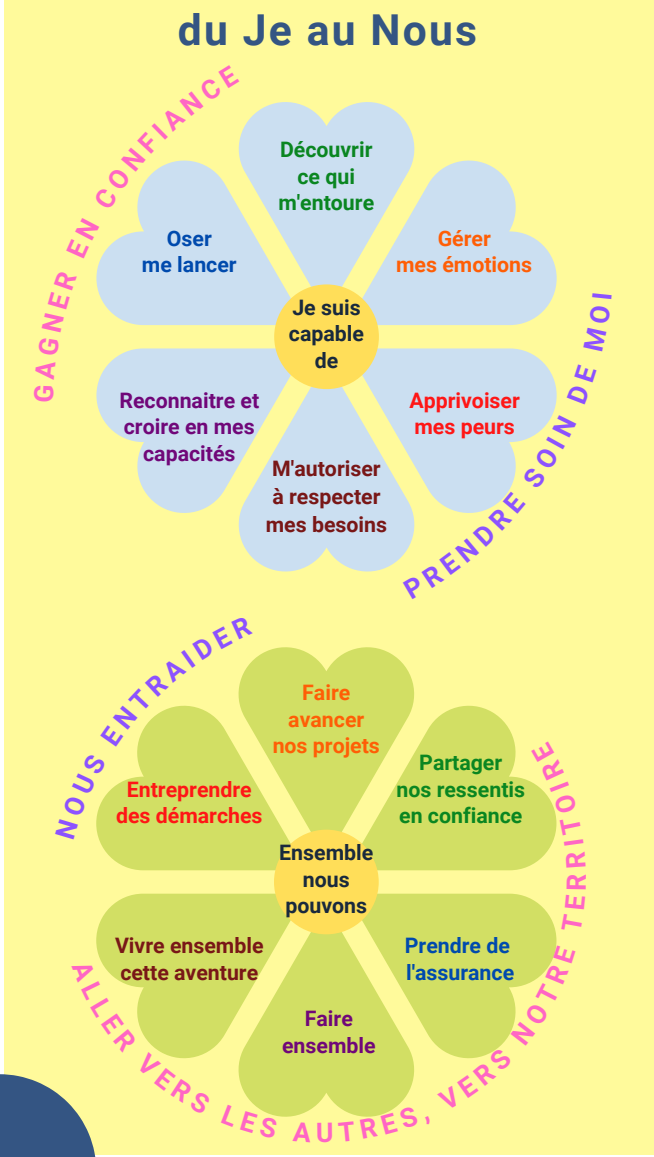
Action réalisée avec le soutien de l'Europe et du Conseil Départemental des Hautes-Pyrénées dans le cadre du Programme Départemental d'Insertion

Dynamisation et Valorisation des Potentiels des Personnes

Un moment pour soi, avec les autres
et la vie retrouve sa saveur

Cette action est portée par RIVAGES, Collectif d'Associations du Val d'Adour

L'action **"Dynamisation et Valorisation des Potentiels des Personnes"** s'adresse à des personnes bénéficiaires du RSA ou des minima sociaux de la circonscription du Val d'Adour.
Orientées par leur référent social, elles suivent un parcours individuel et collectif composé de plusieurs ateliers animés par des professionnels du bien-être et du développement personnel et social.



LES ATELIERS

Vie de Groupe

Association Court'Echelle - Collectif RIVAGES

Vous **explorerez les pistes de réalisation de soi et d'épanouissement personnel** pour prendre conscience de vos potentiels, vos savoir-faire et savoir-être et ainsi vous **mettre en mouvement individuellement et collectivement**.
Outils utilisés : échanges et partages, cercles de paroles, cartes heuristiques, démarche appréciative (regard positif)...

Nature & Développement Durable

Association Artpiculture

Par des échanges avec la nature proche, vous découvrirez le **rôle essentiel de la biodiversité**, le jardinage, l'alimentation de saison et les avantages du fait-maison afin de **mettre en pratique différents gestes au quotidien pour votre bien-être**.
Outils utilisés : approche sensible et sensorielle, expérimentation dehors, partages...

Expression

Compagnie du Baluchon

Vous expérimenterez différents jeux de communication et d'expression créative afin de **développer l'estime de soi et favoriser la prise de parole en public**. Cet atelier vous permettra d'acquérir une autonomie sociale qui pourra vous aider à **réintégrer le monde du travail et mieux vivre des situations méconnues**.
Outils utilisés : exercices d'improvisation, mises en scène, jeux de rôle, entraînement à l'écoute active...

Gestion du Stress

Association Court'Echelle

Vous découvrirez comment **décoder les principaux mécanismes du stress** ainsi que des **outils pour mieux le gérer** au niveau mental, émotionnel et corporel.
Outils utilisés : sophrologie, visualisation, relaxation dynamique, métaphores, cartes de la Communication Non Violente.

Image de Soi - Bien-Etre

re-nais-sens

Avec cet atelier, vous prendrez ou reprendrez **soin de vous, vous vous reconnecterez à votre corps** avec des gestes simples pour **valoriser et restaurer la confiance en vous, l'image et l'estime de vous.**
Outils utilisés : soins esthétiques, choix de couleur, du maquillage et du style vestimentaire.

Découverte du Potentiel Local

Association Court'Echelle

Vous **découvrirez de nouvelles initiatives, des associations ou entreprises du territoire** pour mieux en connaître la dynamique et ses opportunités en termes de gisement d'emplois, d'activités et de lien social. Vous vous construirez un réseau d'interlocuteurs **en partant de vos centres d'intérêt**.
Outils utilisés : rencontre avec des employeurs, visites, reportages photos...

Outils Collaboratifs

Collectif RIVAGES

Ensemble, nous créerons l'**espace numérique propre à l'action et spécifique à notre groupe**.
Cet espace rassemblera les contenus des ateliers dans l'optique de produire une trace de cette tranche de vie à la fois collective et individuelle et de préparer le bilan collectif.
Vous pourrez également approfondir vos connaissances en informatique et découvrir de **nouveaux outils numériques que vous pourrez réutiliser dans votre quotidien**.

Outiller son insertion

Jade

Vous découvrirez **comment vous organiser** en vue d'une reprise d'activité et vous projeter vers un quotidien, dans lequel il faudra **allier vie professionnelle et vie personnelle**.
Outils utilisés : techniques de recherche d'emploi, conseils sur la gestion du temps, démarches administratives en ligne ...