

DU 26 MARS AU 4 AVRIL 2025

## SEMAINE NATIONALE DES MISSIONS LOCALES

1000 événements dans toute la France

# BIEN DANS SA TÊTE, PRÊT POUR L'AVENIR !

## PROGRAMME DU 24 MARS AU 3 AVRIL 2025

### Semaine 1 : Confiance en soi et bien-être

Lundi 24 mars

Salle CEJ – 9h30 à 14h00

- Accueil et présentation du programme
- Jeu de présentation
- Courses et préparation des sandwiches
- Repas partagé

Après-midi – 14h00 à 16h00

- Randonnée et moment d'échange en plein air

Mercredi 26 mars

Salle CEJ – 10h00 à 12h00

- Jeu «Mission Santé» : sensibilisation et conseils bien-être

Après-midi – 14h00 à 16h30

- Atelier «Compétences psychosociales» : apprendre à mieux gérer ses émotions et interactions

Judi 27 mars

Salle CEJ – 9h00 à 13h00

- Intervention d'une conseillère en image : apprendre à valoriser son image

Après-midi – 14h00 à 16h00

- Atelier d'écriture avec Annabelle : expression et confiance en soi

### Semaine 2 : Préparation à l'insertion

Lundi 31 mars

Salle CEJ – 9h00 à 12h00

- Bilan de la semaine précédente
- Atelier «Hygiène et soins» : prendre soin de soi pour être bien dans sa peau

Après-midi – 14h00 à 16h00

- Séance de sport : bouger pour se sentir mieux

Mercredi 2 avril

Salle CEJ – 9h00 à 12h00

- Atelier bricolage : créativité et autonomie

Après-midi – 14h00 à 16h00

- Préparation «5 minutes pour convaincre» : entraînement à la prise de parole

Judi 3 avril

Salle CEJ – 9h00 à 13h00

- Dernier point avec la conseillère en image
- Départ pour la boutique maquillage

Après-midi – 14h00 à 17h00

- Simulations d'entretien avec des parrains et marraines
- Débriefing et bilan de l'action
- Questionnaire de fin



ILLUSTRATION : JULIEN TRAN DINH / MARIE BASTILLE