

CI3FF

Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles

Meurthe-et-Moselle / Lunéville



ENTR'VOUS: ATELIERS COLLECTIFS ANNÉE 2025



Sommaire des Ateliers proposés

Atelier Tant de partage p.3

Atelier Bien dans ma parentalité p.4

**Atelier Epanouissement et
valorisation de soi** p.5

Atelier Mixité professionnelle p.6

**Atelier Droit du travail et aides
au retour à l'emploi** p.7

Atelier TouteSport p.8

Atelier Art Thérapie p.9

Médiation Numérique p.10

Atelier théâtre p.11

Annexes

Fiche de Prescription
Coordonnées du CIDFF



TANT DE PARTAGE

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS
pole-famille2@cidff-luneville.fr
03.83.74.21.07 / 03.83.74.68.73
CIDFF du Lunévillois - 9 rue René
Basset LUNEVILLE

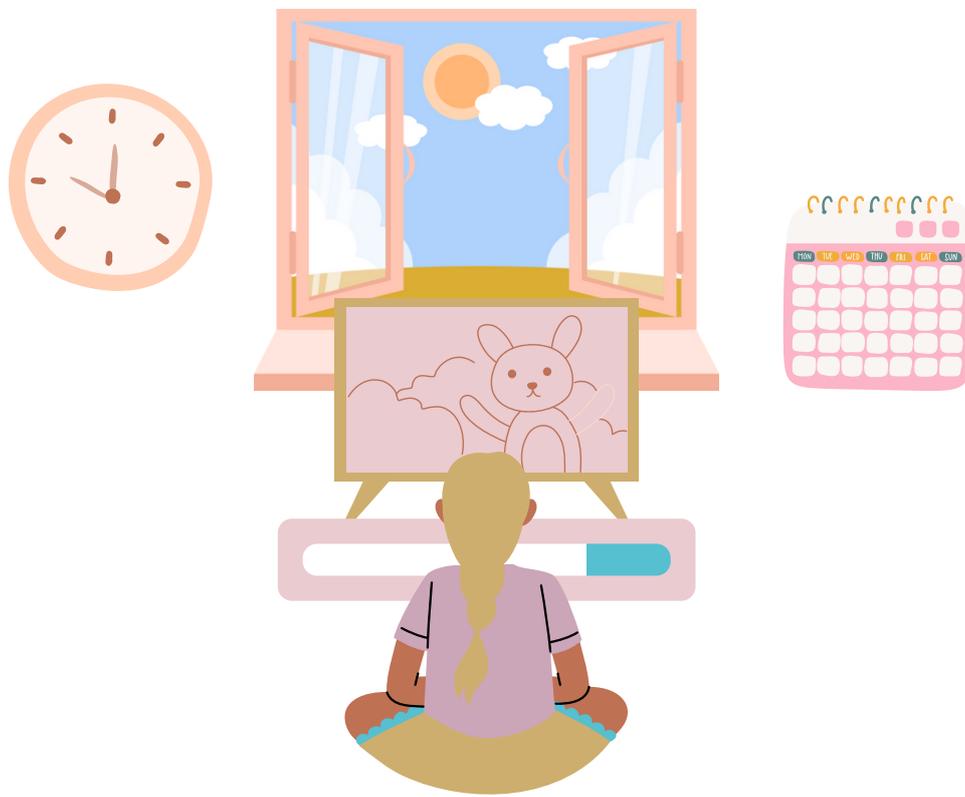
Tant de partage

Descriptif :

La parentalité c'est notre manière d'être et de vivre notre rôle de parent, en tant qu'enfant c'est réussir à s'épanouir dans chaque étape de sa vie. Venez partager vos interrogations et vos doutes lors d'un échange convivial avec un·e professionnel·le, en groupe ou en individuel.

Objectifs :

- Permettre aux parents d'aborder divers sujets notamment la parentalité, les violences quelles qu'elles soient...
- Echanger avec une professionnelle qualifiée
- Echanger avec ses pairs autour de situations similaires
- Se sentir moins isolé·e



Bien dans ma parentalité :

harmoniser vie personnelle, familiale et santé

Objectifs :

- Apprendre à concilier les différents temps de vie ;
- S'inscrire dans son rôle de parent, la relation parent-enfant ;
- Renforcer les connaissances sur le développement de l'enfant et ses besoins
- Prendre soin de sa santé
- Découvrir les modes de garde du territoire ;
- Améliorer et équilibrer son budget.

Organisation :

- 6 séances
- 6 heures par séance

Prochaine session:

**Les 25/02, 03/03, 06/03,
11/03, 13/03 et 21/03.**



Epanouissement et valorisation de soi

(Anciennement : développement personnel)

Objectifs :

- Travailler sur ses croyances limitantes ;
- Valoriser ses talents, son potentiel ;
- Travailler sur ses forces endormies ;
- Etablir une relation de confiance en soi, en l'autre, en la vie ;
- Pouvoir à nouveau se projeter.

Organisation :

5 séances

6 heures par séance

Prochaine session:

**Les 24/02, 27/02, 04/03,
10/03 et 13/03.**



Mixité professionnelle

L'élargissement des choix professionnels

Objectifs :

- Elargir les choix professionnels en déconstruisant les stéréotypes de genre ;
- Découvrir des environnements de travail ;
- Connaître ses besoins, ses envies, ses compétences ;
- Mesurer la faisabilité de son projet professionnel ;
- Etablir un plan d'actions afin de mettre en œuvre son projet professionnel ;
- Connaître son territoire et identifier les entreprises ;
- Préparer sa candidature.

Organisation :

6 séances

6 heures par séance

9h-12h et 13h30-16h30

Prochaine session:

**Les 03/03, 07/03, 14/03,
17/03, 24/03 et 04/04**



Droit du travail et aides au retour à l'emploi

Objectifs :

- Se saisir des aides du droit commun au retour à l'emploi ou à la formation
- Connaître ses droits et ses devoirs en tant que salarié·e

Organisation :

1 séance de 6 heures

De 9h-12h et 13h30-16h30

Prochaine session:

Le 08/04

Toutes Sport !



Vous souhaitez vous mettre en mouvement ?
Le **CIDFF de Lunéville** vous propose un parcours
d'accompagnement sur mesure !

Séances de sport



Ateliers collectifs



ATELIER TOUTESPORT

Descriptif :

Permettre **aux femmes** de se mettre en mouvement, autant sur une dimension sportive que professionnelle. L'action TouteSport aura lieu à Lunéville.

Objectifs :

- Découvrir plusieurs pratiques sportives
- Apprendre à concilier les temps personnel, familial et professionnel
- Travailler / Restaurer / Développer la mobilité

Organisation :

13 séances

3 heures d'atelier et 2 heures de séance sportive

9h-12h et 14h-16h

Lieu:

UFO3S 18, rue Alphonse de Lamartine à LUNEVILLE

Prochaine session:

- **Du 14/11/24 au 27/03/25**
Hors vacances scolaires



Art Thérapie

Descriptif :

L'atelier d'art thérapie, par sa pratique d'activités artistiques permet d'exploiter les capacités sensorielles, émotionnelles des personnes accueillies, pour leur permettre de réenclencher un processus d'envie, un plaisir de faire, d'établir une relation, et permettre une communication.

Objectifs :

- Connaissance et exploration de soi
- Libérer la parole et l'expression des émotions
- Améliorer et/ou retrouver la confiance en soi
- Favoriser la gestion du stress
- Transformer les émotions en forces

Organisation :

5 séances

3 heures par séance

Prochaine session:

En mars/avril (dates à venir)



Médiation numérique

Descriptif :

L'atelier numérique propose une remise à niveau informatique sur les outils numériques tels que Word, Excel ou Power Point. Il permet de vous aider à réaliser vos CV ou lettres de motivation sur l'ordinateur.

Objectifs :

- Utiliser un outil de traitement de texte
- Acquérir une autonomie et des connaissances avec l'outil informatique
- Encourager la navigation Web
- Apprendre la rédaction et la mise en page d'un curriculum vitae et d'une lettre de motivation, mettre en valeur les compétences
- Favoriser l'insertion professionnelle

Organisation :

2 séance par session
6 heures par session

Prochaine session:

- Le 09/04 et 10/04,
- Le 05/05 et 06/05
- Le 22/09 et 23/09,
- Le 06/10 et 07/10,
- Le 03/11 et 04/11



Atelier théâtre

Description :

Les participant·e·s co-construiront avec un comédien professionnel des saynètes et feront leur représentation sous la forme d'un théâtre-forum.

Objectifs :

- Donner libre cours à sa créativité
- Exprimer ses émotions et lâcher-prise
- Développer ses capacités d'éloquence
- Développer la connaissance en soi

Organisation :

10 séances de 2 heures (une représentation sous la forme d'un théâtre-forum)

**Prochaine session :
Au cours du second
semestre**

ANNEXES



CIDFF du Lunévillois Meurthe et Moselle Sud

9 rue René Basset

54300 Lunéville

03.83.74.21.07

Fiche de prescription 2025

- | | |
|--|--------------------------|
| Tant de partage | <input type="checkbox"/> |
| Epanouissement et Valorisation de soi | <input type="checkbox"/> |
| Mixité professionnelle | <input type="checkbox"/> |
| Médiation numérique | <input type="checkbox"/> |
| Bien dans ma parentalité | <input type="checkbox"/> |
| TouteSport | <input type="checkbox"/> |
| Atelier théâtre | <input type="checkbox"/> |
| Art Thérapie | <input type="checkbox"/> |
| Droit du travail et aides au retour à l'emploi | <input type="checkbox"/> |

BENEFICIAIRE

Nom / Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
N° tel :
Mail :
Référent unique :
Adresse mail :

Motivations de l'orientation

--

Date :

Signature accompagnateur

Signature de la personne

Merci d'envoyer votre fiche de prescription à l'adresse suivante :

communication@cidff-luneville.fr

Nous contacter

Pôle insertion :

Audrey BARDY/Jessica PIALAT : Pole-insertion-emploi@cidff-luneville.fr

Magaly BARBARO : pole-insertion-emploi2@cidff-luneville.fr

Johanna HEMMER : pole-insertion-emploi3@cidff-luneville.fr



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

