

# Ateliers collectifs du

# CiDFF



## ENTR'VOUS 2026



**CiDFF**

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

Meurthe-et-Moselle / Lunéville



# Programme

## Ateliers 2026

Janvier

Tant de partage  
Ma parent'aise

Février

Tant de partage  
Confiance en soi  
Ma parent'aise

Mars

Tant de partage  
Ma parent'aise

Avril

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Médiation  
numérique

Mai

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Développement  
personnel

Juin

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Médiation  
numérique

Juillet

Tant de partage

Août

Tant de partage

Septembre

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Cap sur demain

Octobre

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Confiance en soi  
Médiation numérique

Novembre

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Développement  
personnel

Décembre

Tant de partage  
Ma parent'aise  
Théâtre

# Tant de partage



## Descriptif :

La parentalité, c'est la manière dont chacun vit et ressent son rôle de parent tout en s'épanouissant à chaque étape de la vie. Cet atelier offre un espace bienveillant pour partager questions, doutes et expériences, en groupe ou individuellement, avec le soutien d'un·e professionnel·le.

## Objectifs :

- Explorer différents aspects de la parentalité, y compris la prévention et la compréhension des violences
- Bénéficier de l'écoute et des conseils d'un·e professionnel·le
- Échanger avec d'autres parents et partager des expériences similaires
- Se sentir soutenu·e et moins isolé·e dans son parcours parental



**Deux créneaux de  
2h par semaine**

# Ma Parent'aise

**Harmoniser vie personnelle, familiale et santé**



## **Descriptif :**

Ma Parent'aise offre un espace bienveillant, stimulant et concret, où chaque parent peut souffler, partager, apprendre et repartir avec des solutions adaptées à son quotidien.

## **Objectifs :**

- Se recentrer sur son bien-être et identifier des leviers pour prendre soin de soi ;
- Mieux organiser et gérer ses différents temps de vie ;
- Comprendre les étapes clés du développement de l'enfant ;
- S'affirmer dans son rôle de parent et valoriser ses compétences ;
- Adopter des pratiques favorables à sa santé au quotidien ;
- Découvrir les structures et services de la petite enfance lors de présentations et de visites ;
- Acquérir des repères pour une gestion plus équilibrée de son budget.

**Tous les vendredis matin hors vacances scolaires  
de 9H à 11h30**



# Atelier théâtre

## Description :

Cet atelier propose aux participants de co-construire avec un comédien professionnel des saynètes qu'ils présenteront sous forme de théâtre-forum. À travers cette approche interactive et créative, chacun peut laisser libre cours à son imagination et s'exprimer en toute confiance. L'atelier permet également de développer ses capacités d'éloquence et d'enrichir ses connaissances sur soi et les autres, dans un cadre bienveillant et stimulant.

## Objectifs :

- Explorer et exprimer sa créativité;
- Développer ses capacités d'éloquence et de communication;
- Mieux se connaître et enrichir sa compréhension de soi et des autres;
- Apprendre à travailler en groupe et co-construire une pièce;
- Se réapproprier son corps et son espace de manière consciente et affirmée.

## Organisation :

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



**Prochaine session : décembre 2026**

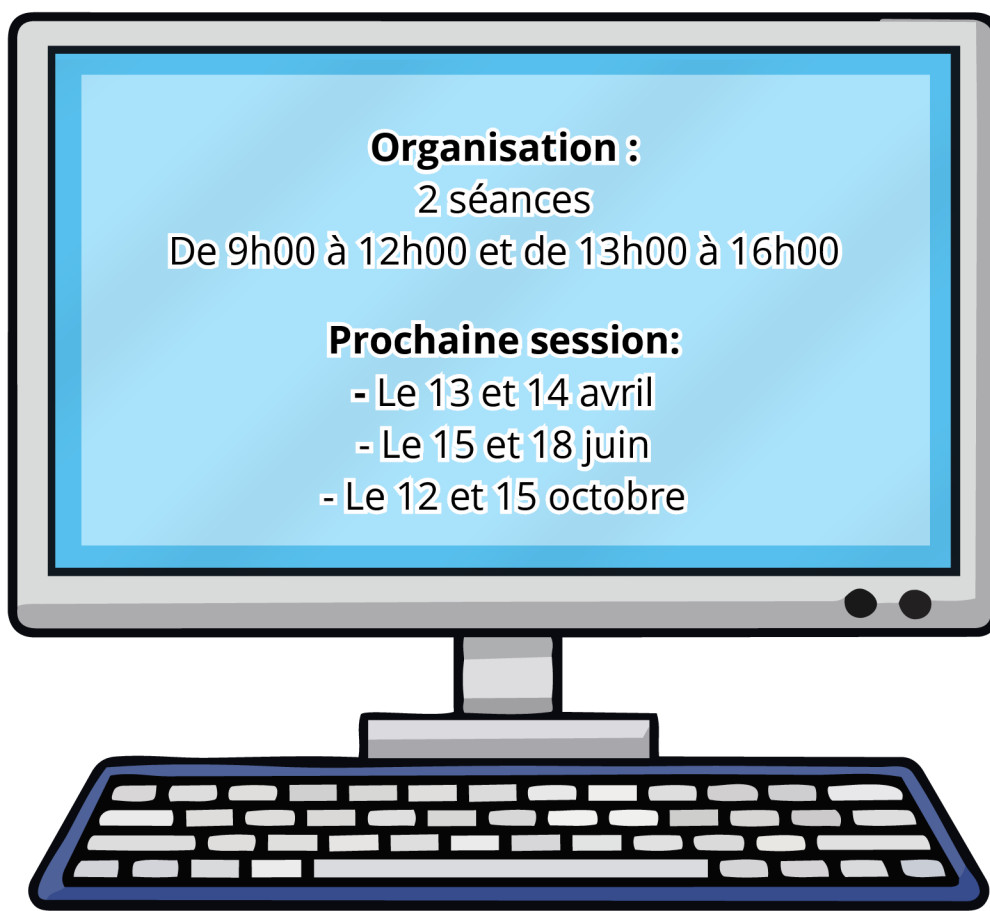
# *médiation* **NUMÉRIQUE**

## **Descriptif :**

L'atelier numérique propose une remise à niveau informatique sur les outils numériques de traitement de texte ainsi que la navigation web. Il permet également 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,  
Renforcer les connaissances sur la navigation Web,  
Apprendre à mettre en page un curriculum vitae et une lettre de motivation,  
Favoriser l'insertion professionnelle



# Confiance en soi

## Descriptif :

Cet atelier invite chacun à mieux se connaître pour construire un parcours professionnel qui lui ressemble et faciliter son insertion socioprofessionnelle. Des apports sur la confiance en soi permettent de clarifier des notions parfois abstraites, tandis que les échanges en groupe ou individuels offrent un espace bienveillant pour prendre du recul, renforcer sa confiance et s'affirmer dans la vie quotidienne comme professionnelle.

## Objectifs :

- Identifier ce qui est important pour soi et redécouvrir ses sources de plaisir et de motivation
- Repérer les freins qui peuvent limiter la réalisation de ses projets
- Valoriser ses qualités, compétences et talents pour renforcer la confiance en soi.

## 2 Prochaines sessions :

- le 6, 10 et 13 février
- le 29 septembre, 01 et 8 octobre

## Organisation :

- 3 séances
- de 9h à 12h



# Développement Personnel

## Descriptif :

Cet atelier de développement personnel propose un espace privilégié pour mieux se connaître, renforcer sa confiance et retrouver une dynamique positive dans son parcours de vie.

À travers des exercices pratiques, des échanges et des outils concrets, les participants sont accompagnés pour révéler leurs ressources intérieures et dépasser leurs freins.

Bienveillant, stimulant et profondément ressourçant, cet atelier permet à chacun d'avancer à son rythme, de s'appuyer sur ses capacités et de redonner du sens à ses projets personnels et professionnels.

## Objectifs :

- Identifier et valoriser ses talents, ses compétences et son potentiel ;
- Réveiller et mobiliser ses forces parfois oubliées ou sous-estimées ;
- Repérer ses croyances limitantes et apprendre à les transformer ;
- Installer une relation de confiance durable en soi, en l'autre et en la vie ;
- Se remettre en mouvement et se projeter plus sereinement vers l'avenir.

## Organisation :

- 5 séances
- De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

## 2 Prochaines sessions :

- Le 19, 21, 26, 28 mai et le 2 juin.
- Le 3, 5, 10, 12 et 17 novembre.



# Cap sur demain

## *Mon avenir professionnel*

### Descriptif :

Cet atelier offre un espace pour se découvrir, explorer ses envies et compétences, et élargir ses horizons professionnels. À travers des échanges, des activités pratiques et la découverte d'environnements de travail, chacun peut construire son projet, identifier des opportunités sur son territoire et préparer sereinement ses candidatures.

### Organisation :

5 séances

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

### Prochaine session:

Le 14, 21, 28 septembre  
et le 05 et 12 octobre

### Objectifs :

- Ouvrir de nouvelles perspectives professionnelles en dépassant les stéréotypes de genre;
- Se reconnecter à ses besoins, envies et compétences;
- Explorer différents environnements de travail et opportunités;
- Imaginer et construire son projet professionnel à son rythme;
- Découvrir son territoire et les entreprises qui s'y trouvent;
- Élaborer un plan d'actions pour donner vie à son projet;
- Préparer sa candidature avec confiance et sérénité.



03.83.74.21.07

**Merci d'envoyer votre fiche de prescription à l'adresse suivante :**  
**audrey.bardy@cidff-luneville.fr**

# TÉMOIGNAGES DES PARTICIPANT·ES

“ Heureux et fier de moi ”

“ Je me sens plus optimiste pour mon avenir... ”

“ j'ai réussi ☺  
Réussir à se détacher du regard des autres.  
Réussir à s'accepter ”

“ Je me sens moins observée, je me sens déjà  
Plus avenante est moins sur la défensive ”

“ Après at atelier, je me sens un peu plus  
confiant en moi. ”

“ un peu plus confiante pour la suite et  
déterminé à trouver un métier qui me  
plaira réellement. ”

# Nous contacter:

## Pôle insertion :

**Audrey BARDY** : [audrey.bardy@cidff-luneville.fr](mailto:audrey.bardy@cidff-luneville.fr)

**Cynthia NEBRICH** : [cynthia.nebrich@cidff-luneville.fr](mailto:cynthia.nebrich@cidff-luneville.fr)

**Johanna HEMMER** : [johanna.hemmer@cidff-luneville.fr](mailto:johanna.hemmer@cidff-luneville.fr)

## Suivez-nous:



[cidff\\_de\\_luneville](#)



[CIDFF Lunévillois](#)



[CIDFF du Lunévillois](#)



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES

