

Booster bien-être vers l'emploi



Pourquoi cette action ?

Chaque année Cap Emploi organise et participe à la **Semaine Européenne de l'Emploi des Personnes Handicapées (SEEPH)**. Pour cette édition 2022 Cap Emploi a voulu **mettre en avant le bien-être**.



Cette action est destinée aux bénéficiaires souhaitant **travailler l'estime de soi, son image, savoir parler de son handicap...** afin d'**acquérir de la confiance en soi** lors de différentes situations.

Par exemple lors d'une prise de parole comment je peux aborder mon handicap ?
Comment puis-je gérer mon stress lorsque je passe un entretien d'embauche ?



Les ateliers proposés ont été sélectionnés en fonction des besoins des bénéficiaires lors d'échanges avec les conseillers et la psychologue du travail de Cap Emploi. Lors de cette action nous avons accompagné 8 bénéficiaires.

Atelier "Boost ton Cap"

Chaque participante a pu s'exprimer en **évoquant sa situation de handicap sans filtre**, de se **sentir écouté** et d'entendre par la même occasion d'autres personnes **partager leurs difficultés par rapport à leur situation de handicap**.

L'objectif était d'initier **une réflexion sur les enjeux autour de la question du handicap** dans un processus de recrutement afin de **développer un discours adapté à un contexte professionnel**.

Ce premier atelier a permis d'**amorcer la dynamique de groupe** pour les ateliers suivants.



Atelier "Gestion du stress" & Intervention Limousin Sport Santé



Nous poursuivons notre action par un cours de yoga qui a eu pour objectif de gérer les émotions et plus particulièrement celle du stress.



Nous avons passé cette heure en compagnie de **Lucie COLIN, professeure de yoga au Peuplier**, au cours duquel nous avons abordé :

- Qu'est-ce que le stress ? Comment peut-il être géré ?
- Quels sont les différents moyens d'apaiser son stress ?

Nous avons ensuite pratiqué une respiration guidée en pleine conscience, des mouvements pour le dos. Nous avons fini cet atelier sur une méditation.

Cette matinée s'est continuée par l'intervention de **Lætitia MOMAUD, coordinatrice PEPS et éducatrice spécialisée sport de Limousin Sport Santé**. Nous avons découvert cette association qui accompagne les personnes dans la reprise du sport, tout en prenant en compte leurs handicaps et en leur expliquant les bienfaits du sport.



Ateliers socio-esthétique

Atelier beauté des mains



Prendre du temps pour soi est important. Nous avons convié **Mme Morane TRICARD, socio-esthéticienne**, pour un atelier beauté et détente à destination des bénéficiaires.

Mme TRICARD nous a expliqué son métier de socio-esthéticienne. C'est un **métier d'accompagnement qui a une visée thérapeutique**. Elle pratique le soin esthétique et l'apprentissage d'auto-massage comme outil de médiation corporelle.

Elle apporte **des conseils pour donner ou de redonner envie de prendre soin de soi** avec les bons gestes et les produits adaptés.

Nous avons effectué un soin beauté des mains :

- Nettoyage des mains ;
- Brossage et limage des ongles ;
- Gommage maison des mains ;
- Masque maison et massage.

A la fin de notre session beauté les bénéficiaires ont pu poser leurs questions et sont reparties avec un flyer reprenant les astuces et gestes du massage des mains.



Atelier colorimétrie



La colorimétrie a pour but de **connaître les tons ou couleurs qui nous mettent en valeur**. C'est un exercice assez simple que nos bénéficiaires ont pu mettre en pratique.

Dans un premier temps la personne complète **un questionnaire reprenant ses caractéristiques générales** (la couleur de cheveux, des yeux ou encore notre type de carnation...). Ensuite elles citent leurs couleurs préférées ainsi que celles qu'elles n'aiment pas porter. Et pour finir qu'aimerions nous **mettre en valeur chez nous** (les yeux, la bouche, les cheveux...).

Une fois le diagnostic réalisé, la personne **se met face à un miroir** puis la socio-esthéticienne positionne **2 tissus dans un ton froid et chaud à la base du cou**, s'ensuit un examen entre les 2 tons pour savoir **lequel convient le mieux**.

Les couleurs peuvent être **sombres ou claires et de ton chaud ou froid**. En fonction de chaque personne la couleur peut **donner de l'éclat au teint** ou son contraire le ternir.

A la fin de cet atelier les bénéficiaires sont **reparties avec une carte représentant le type de saison auxquelles elles appartiennent** (printemps, été, automne ou hiver) et les couleurs correspondantes.





Ateliers TRE et CV-Vidéo

La dernière journée de l'action Booster bien-être vers l'emploi s'est déroulée à Cap Métiers pour l'atelier du CV-Vidéo.

Notre **conseiller numérique, M Frédéric MULATOUT**, a animé cet atelier en commençant par l'objectif principal du CV-Vidéo. Il peut s'avérer être **un atout pour les candidatures dans les secteurs où le contact humain est un élément clé.**

Dans un premier temps les bénéficiaires ont scénarisé leur CV avec l'aide des conseillers présents. Lors du passage devant la caméra **la vidéo ne prendra pas plus de 2min !** Il faut pouvoir **se présenter** en 10 secondes puis **parler de ses expériences professionnelles** ainsi que de **ses études**. Puis mise en avant **des compétences développées grâce aux expériences réalisées.**

Le conseiller numérique a recommandé d'aborder brièvement les **passions ou loisirs** afin que le recruteur connaissent un peu plus le ou la candidat(e). Puis **se mettre en avant sur le poste ciblé !**

L'atelier CV-Vidéo vous sera prochainement proposé !!



Le retour des bénéficiaires



Toute l'équipe de Booster bien-être vers l'emploi remercie les intervenantes :

- **Mme COLIN Lucie** professeure de yoga au Peuplier
- **Mme Lætitia MOMAUD** coordinatrice PEPS et éducatrice spécialisé sport de Limousin Sport Santé
- **Mme Morane TRICARD** socio-esthéticienne