

Programme 18-30 ans de remobilisation professionnelle : "Uppercut! Trouve ta voix/e"- Touch'N'Go (séances en présentiel)

RÉF | 9085

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Trouver sa voie en tant que jeune de 18 à 30 ans qui n'est ni à l'emploi, ni aux études, ni en formation !

Programme ludique de 2 semaines consécutives (2x5 jours)

Répondre aux besoins de chacun via 4 types d'activités collectives:

+ **du coaching sportif via la boxe** (pour tous les niveaux), qui a pour but d'améliorer son estime de soi, son assiduité, ses capacités à se mettre en mouvement et à maîtriser ses émotions

+ **des ateliers d'expression citoyenne** qui travaillent l'extériorisation et le raisonnement critique, pour manier l'art de la parole et s'en saisir pour avancer ses arguments, se rencontrer pour débattre, faire entendre sa voix et convaincre

+ **des ateliers d'écriture** qui servent à clarifier et à mettre des mots sur son potentiel, tout en favorisant l'écoute active, afin de se valoriser dans son expression face à son futur métier et employeur

+ **des activités de découverte de soi**, de ses formes d'intelligences et de ses potentiels, de ses moteurs et de ses freins et du monde professionnel

Programme

La **Cité des métiers de Bruxelles, Emergence XL, Atouttexte** et les **Ambassadeurs d'Expression Citoyenne** proposent le « voyage » de remobilisation professionnelle "Uppercut, trouve ta voix/e" afin d'aider à trouver sa voie en se mettant en mouvement par le corps, les mots et le jeu :

- **8 séances de coaching sportif** par la boxe pour apprendre sur soi et gagner en confiance en soi

- **5 activités de jeux et d'ateliers d'expression** qui permettront de s'améliorer non seulement dans sa manière de s'exprimer, mais aussi de renforcer sa confiance en soi

- **3 activités de jeux et d'atelier d'écriture** qui vont permettre de mieux se faire comprendre, de mettre des mots sur ce qu'on veut décrire ou expliquer pour s'améliorer dans sa manière de s'exprimer à l'écrit

- **3 activités et jeux de découverte de ses formes d'intelligence**, de ses moteurs et de ses freins, de ses potentiels et de ses compétences professionnalisables pour s'épanouir dans son futur professionnel et personnel

A l'issue du « voyage », possibilité de bénéficier d'un accompagnement individuel vers les objectifs fixés pendant ces 10 jours !

Certification(s) visée(s)

Attestation de participation de l'organisme

ORGANISATION

Durée

10 journées complètes

Horaire

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30, repas de midi offert

Intéressé.e ? Remplissez le formulaire sur ce lien :

<https://bit.ly/3AcLURc>

Plus d'infos ?

par email : touchngo@cdm-bp.brussels

via Messenger: www.facebook.com/TouchNGo.brusselsCDM

Coût

Gratuit

CONDITION D'ADMISSION

- Avoir entre 18 et 30 ans

Prérequis administratifs

- Être domicilié.e en Région Bruxelles Capitale
- Ne pas être aux études, en formation, en emploi ou en stage

Remarques

Être disponible aux 10 dates prévues de 9h30 à 16h30 :

- Lundi 20 septembre 2021
- Mardi 21 septembre 2021
- Mercredi 22 septembre 2021
- Jeudi 23 septembre 2021
- Vendredi 24 septembre 2021
- Lundi 27 septembre 2021
- Mardi 28 septembre 2021
- Mercredi 29 septembre 2021
- Jeudi 30 septembre 2021
- Vendredi 1er octobre 2021

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Il n'y a pas d'inscription actuellement.

Organisme

Cité des métiers de Bruxelles

Avenue de l'Astronomie 14
1210 Bruxelles