



# Résilience ♀

**De Septembre à  
Décembre 2024**  
Lyon & Villeurbanne

*Parcours à la carte !*

**Réservé aux femmes !**  
... en situation de précarité.  
**Bénéficiaires RSA PRIORITAIRES**



## Booster ma confiance

### 16 Ateliers collectifs

- Confiance, estime de soi
- Gestion du stress (Sophrologie)
- Égalité, mixité
- Discriminations
- Droit des familles
- Relooking professionnel



## Prendre soin de moi

### Accompagnement individuel et collectif avec une infirmière

- Hygiène de vie
- Démarches santé au travail



## Favoriser mon insertion professionnelle

### Accompagnement individuel

#### JOB DATING mensuels

#### Ateliers collectifs

- Connaître les codes en entreprise
- Faire bonne impression en entretien (Simulations)
- vérification de CV

**Inscriptions auprès de :**

**Amélie DUMENIL** - 06 73 67 57 61 - [a.dumenil@habitat-humanisme.org](mailto:a.dumenil@habitat-humanisme.org)