



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)
- Egalité, 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