

Accès UNIVERS'ELLES

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance de temps
collectifs et individuels

DURÉE ET FRÉQUENCE

- 3 mois
- À partir du 6 octobre 2025
- 2 temps collectifs par
semaine + entretiens

NOMBRE DE PARTICIPANTES

10

LIEU

CIDFF
18 place Tolozan 69001 Lyon

CRITÈRES D'ENTRÉE

Entretien individuel

CONTACTS

Vanessa LE JARIEL
Catherine Lamberteaux

Tel : 09 78 08 47 48

Mail : v.le-jariel@cidff-id.fr

Fondation
OCIRP
Engagés pour l'autonomie !



Vous êtes une femme et vous traversez une période difficile ?

Cette action est spécialement conçue pour vous, si
vous vivez l'une des situations suivantes :

- En phase de rétablissement après un burn-out
- En situation d'isolement
- En situation de handicap
- En tant que proche aidante
- En période de deuil

OBJECTIFS DE L'ACTION

- Prendre du temps pour soi
- Reprendre confiance en soi
- Apprendre à mieux se connaître
- Comprendre le fonctionnement de son cerveau
pour mieux apprendre et travailler au quotidien
- Gérer son stress
- Définir un projet personnel et professionnel
- Définir les conditions de réussite d'un retour vers
le milieu professionnel

THÉMATIQUES DES ATELIERS

- Partage d'expériences en groupe
- Sophrologie
- Ateliers sur le fonctionnement du cerveau
(Fabrique à neurones)
- Ateliers de reconstruction par le sport animés
par l'association Fifty fifty

ENTRETIENS INDIVIDUELS