

UNE FORMATION DE 6 MOIS AVEC 2 MODULES POUR REPRENDRE  
CONFIANCE ET SE PROJETER PROFESSIONNELLEMENT APRÈS LA MALADIE

**Vous êtes en recherche d'emploi et touché.e par un  
cancer ou un burn-out ?**

**Vous avez besoin de reprendre  
confiance en vous pour vous  
retrouver**

LE MODULE

**1**

**Vous avez besoin de vous projeter  
professionnellement**

LE MODULE

**2**

**PREPA AVENIR**

#### ETAPE 1

##### REPRENDRE CONFIANCE

Cette première étape cruciale consiste à prendre conscience, pour reprendre confiance.



**B É N É F I C E**

**ACCEPTER CE QUI EST  
POUR AVANCER !**

#### ETAPE 2

##### S'OUVRIR AUX AUTRES

Accepter son nouveau soi et ses changements, pour retrouver une relation de qualité avec son entourage



**B É N É F I C E**

**SAVOIR VALORISER SA  
DIFFÉRENCE POUR DEMAIN !**

#### ETAPE 3

##### PRÉPARER SON RETOUR

Identifier ses nouvelles ressources pour un retour en emploi serein et pérenne



**B É N É F I C E**

**METTRE A PROFIT SES  
NOUVELLES FORCES !**

#### ★ **LES PLUS !**

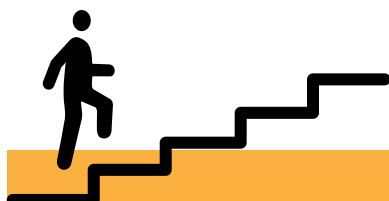
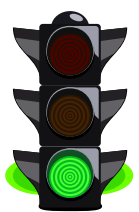
- Plus de 10 experts pluridisciplinaires, dont :  
*Art-thérapeute, assistante sociale, psychologue du travail, coachs professionnels, Sophrologue*
- Un suivi individuel et collectif
- 1 lieu dédié à Rennes et St-Malo
- 3 mois d'accompagnement adapté au vécu du moment
- 2 groupes de 10 personnes
- 1 photographe dédié pour gagner en confiance

## PREPA AVENIR

 **07 84 99 19 99**

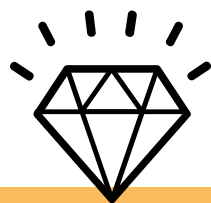
 **<https://resoforces.fr>**





### REPRISE DE CONFIANCE

- > DÉVELOPPER SES RESSOURCES ET SAVOIR-ÊTRE
- > SE RECONSTRUIRE SOCIO PROFESSIONNELLEMENT
- > CHEMINER VERS SON RETOUR EN EMPLOI

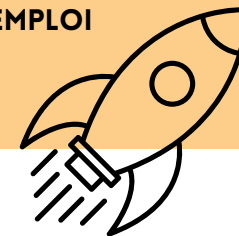


### RELATION AUX AUTRES

- > PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES
- > SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS
- > PRENDRE DES INITIATIVES PERSONNELLES

### AVENIR PRO ET NOUVELLES FORCES

- > VALORISER SES COMPÉTENCES
- > PRÉPARER SON RETOUR EN EMPLOI
- > PÉRENNISER SON EMPLOI



## PREPA AVENIR



**35 ATELIERS COLLECTIFS** (soit 84,50h)

**5 SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL\*** (5,50h)



1

2

3

mois

#### ETAPE 1

##### ACCEPTER LE CHANGEMENT

Cette première étape consiste à reconsidérer son rapport au travail, identifier les freins, et accepter les changements physiques et psychologiques



**BÉNÉFICE**

**BAISSE DE LA  
CHARGE MENTALE**

#### ETAPE 2

##### TROUVER DU SENS

Identifier ses valeurs et ses sources de motivation pour (re)trouver du sens au travail



**BÉNÉFICE**

**REMISE EN MOUVEMENT  
ET PROJECTION**

#### ETAPE 3

##### SE PROJETER

S'appuyer sur ses nouvelles ressources pour passer à l'action vers un avenir professionnel différent, en phase avec vos valeurs



**BÉNÉFICE**

**REMOBILISATION  
PROFESSIONNELLE**



#### LES PLUS !

- Plus de 10 experts pluridisciplinaires, dont :  
*Assistante sociale, psychologue et médecin du travail, coachs professionnels, Sophrologue*
- Un suivi individuel et collectif
- 1 lieu dédié à Rennes et à St-Malo
- 3 mois d'accompagnement adapté au vécu du moment
- 2 groupes de 10 personnes
- 1 photographe dédié pour préparer sa nouvelle identité professionnelle

## PREPA AVENIR

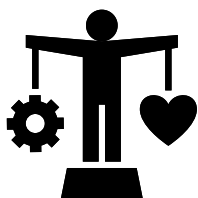
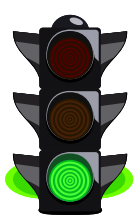


07 84 99 19 99



<https://resoforces.fr>





### PENSER SON RETOUR EN EMPLOI

- > CLARIFIER SA MISSION PROFESSIONNELLE
- > IDENTIFIER SES MOTIVATIONS ET CENTRES D'INTÉRÊT
- > TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE CE QUE J'AIME FAIRE, CE DONT J'AI BESOIN ET CE QUI EST UTILE AU MONDE



### PRÉPARER SON RETOUR EN EMPLOI

- > GAGNER EN AUTONOMIE
- > S'EXPRIMER SEREINEMENT FACE AUX AUTRES
- > IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS ACTEURS PRO

### MISE EN ACTION

- > PRÉPARER SA RECHERCHE D'EMPLOI
- > APPRENDRE À ÊTRE VISIBLE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
- > MISE EN RELATION AVEC DES ENTREPRISES



## PREPA AVENIR



**37 ATELIERS COLLECTIFS** (soit 99,5h)

**12 SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL\*** (15,5h)



1

2

3

mois