

ASSOCIATION



FEMMES EN AVANT

**LES 16 ATELIERS DE
L'ASSOCIATION
FEMMES EN AVANT**



Les 16 ateliers de Femmes en Avant

- **Oser parler**

Développer sa confiance à l'oral et apprendre à s'exprimer plus sereinement.

- **Écrire pour se libérer**

Utiliser l'écriture pour exprimer ses émotions et renforcer l'estime de soi.

- **Organisation au quotidien**

Apprendre à mieux gérer son temps, ses papiers et ses priorités.

- **Les gestes du quotidien en milieu professionnel**

Identifier et valoriser ses compétences du quotidien dans le monde professionnel.

- **Valoriser son parcours pour un projet professionnel**

Prendre conscience de ses compétences et faire émerger de nouvelles perspectives.

- **Connaître mes droits**

Mieux connaître ses droits et les dispositifs permettant de se protéger et d'être accompagnée.

- **Parler pour se libérer / Cercle de parole**

Offrir un espace d'écoute et de parole dans un cadre bienveillant et sécurisant.

- **Confiance en soi et image de soi**

Poser un regard plus positif sur soi et renforcer sa confiance.

- **Premiers pas vers l'emploi ou la formation**

Identifier ses envies, ses ressources et les premières étapes vers un projet.

- **Mieux gérer mon budget**

Acquérir des outils simples pour mieux gérer son budget au quotidien.

- **Autodéfense verbale et émotionnelle**

Apprendre à poser ses limites, s'affirmer et se protéger dans les échanges.

- **Bien-être et relaxation**

Découvrir des outils simples pour mieux gérer le stress et prendre soin de soi.

- **Reprendre le pouvoir dans ma vie**

Identifier ses forces et ses ressources pour se projeter à nouveau dans l'avenir.

- **Cuisine solidaire et conviviale**

Créer du lien, partager ses savoir-faire et valoriser ses talents autour de la cuisine.

- **Les démarches administratives sans stress**

Mieux comprendre les démarches administratives et gagner en autonomie.

- **Savoir dire non**

Apprendre à poser ses limites, exprimer ses besoins et dire non sans culpabiliser.

Une approche commune à tous nos ateliers : permettre à chaque femme de développer ses ressources, reprendre confiance et avancer à son rythme. 🌸