

Bien

dans mon job ! : Le Planning

Tous les ateliers et les repas auront lieu à la Salle Jacques Brel - Maison des solidarités : 45 av. Maréchal Leclerc (Villenave-d'Ornon) à l'exception de la visite d'entreprise le vendredi 15 octobre.



Lundi 11

9h00 - 12h30 : *Accueil et Présentation*

Présentation et échanges, introduction des notions de bien-être et de travail

Animé par Nathalie Borda (MLG)

12h30 - 13h30 : *Pause-déjeuner*

Prise de repas en autonomie, sur place ou à l'extérieur, au choix des participants

13h30 - 16h30 : *Ma santé, mes droits*

Présentation des droits, du système de santé et d'un bilan de santé

Animé par la CPAM

16h30 - 17h00 : *Bilan de la journée*

Mardi 12

9h00 - 10h45 : *Tous addicts...*

Echanges & débats autour des addictions

Animé par Nathalie BORDA (MLG) et la Plateforme Santé Jeunes de Bagatelle

10h45 - 12h30 : *Visite du bus itinérant Caan'abus*

Animé par le CEID

12h30 - 14h00 : *Pause-déjeuner*

Chaque participant est prié de venir avec son repas sur place qui permettra d'introduire le #FoodChallenge prévu le jeudi 14 octobre

Animé par la Plateforme Santé Jeunes de Bagatelle

14h00 - 16h00 : *Bien-être & Travail, est-ce compatible ?*

Débat autour de la compatibilité entre le bien-être et le travail et discussion sur la qualité de vie au travail et ses représentations

Animé par Yanick Casquette (MLG) un RH d'une entreprise locale

16h00 - 17h00 : *Bilan de la journée*

Jeudi 14

9h00 - 12h00 : *Savoir s'aimer, c'est la clé !*

Activité ludique sur l'estime de soi et la (re)valorisation de l'image de soi (conseil en image)

Animé par Chloé Institut

12h00 - 14h00 : *Food Challenge*

Qui fera le repas le plus sain et bon ? A vos papilles...

14h00 - 16h30 : *L'art de se présenter*

Travail sur le pitch à travers l'utilisation de son smartphone et/ou de la vidéo pour valoriser sa présentation

Animé par Yanick Casquette (MLG)

16h30 - 17h00 : *Bilan de la journée*

Vendredi 15

9h00 - 12h00 : *Mon stress, ma bataille...*

Préparation à la visite d'entreprise et à la gestion du stress dans une démarche professionnelle.

Animé par Yanick Casquette (MLG)

12h00 - 14h00 : *Pause-déjeuner*

C'est la Mission Locale des Graves qui régale !

14h00 - 16h30 : *Immersion en entreprise*

Visite de Décathlon Logistique de Cestas : Focus sur les postures au travail, la sécurité et la prévention des troubles musculo-squelettiques

Transport des jeunes en mini-bus, prise en charge par la Mission Locale. Accompagnants : Yanick Casquette et Nathalie Borda (MLG)

16h30 - 17h00 : *Bilan de la semaine*