



ATELIERS

REMOBILISATION SOCIALE

AMIENS

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Développement des compétences relationnelles

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Prendre conscience de ses compétences relationnelles ;
- Identifier ses points forts et les axes d'amélioration ;
- Accepter le compliment ;
- Apprendre à se valoriser ;
- Développer des compétences pratiques à travers des activités collaboratives ;
- Travailler la cohésion sociale : Se sentir à l'aise dans un groupe ;
- Participer à des échanges d'idées ;
- Ecouter activement ;
- Acquérir un esprit d'aventure et de découverte ;
- Résoudre des problèmes avec une réflexion stratégique ;
- Apprécier la nature et son environnement.

Actions découverte intégrées

Interventions ou visites d'un site nécessitant des bénévoles et services de proximité (épiceries solidaires, CAF, Maison France Services...).

Ci-dessous la description des **2 ateliers** liés à cette thématique.
Ces ateliers sont indépendants l'un de l'autre.

Atelier

Développer ses compétences relationnelles pour mieux travailler ensemble

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Aider les participants à prendre conscience de leurs compétences personnelles et transférables ;
- Faire ressortir les qualités d'une personne en s'appuyant sur ce qu'elle a vécu ;
- Favoriser l'estime de soi et la valorisation des parcours individuels ;
- Initier une dynamique d'entraide et de confiance dans le groupe.

Séquence 1 : Prendre conscience de ses compétences

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Echanges via un apport pédagogique

- Présentation d'un panel non exhaustif des soft skills,
- Enumération de chaque soft skills et définition de la compétence par l'un des participants, puis complément de la définition par l'ensemble du groupe.

Séquence 2 : Mise en situation : Prendre conscience de ses compétences

Mon expérience valorisante

- Illustrer les points forts de chacun
- Chaque participant dispose de 15 minutes pour compléter sa fiche. Si besoin, pour les personnes en difficultés, une aide sera apportée par l'animateur,

Prise de conscience

- Prise de parole de chaque participant pour le partage d'expérience personnelle « valorisante »,
- Après chaque intervention, le reste du groupe débat et donne son avis sur les soft skills associés au contenu de la contribution orale.

Le but étant de prendre conscience de sa valeur et d'accepter le compliment. Chaque participant repartira avec sa feuille personnelle.

Conclusion

- Tour de table pour recueillir les impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

[Thématique](#) : Développement des compétences relationnelles

[Atelier](#) : Explore ton territoire autrement : Découvre le géocaching

Atelier

Explore ton territoire autrement, découvre le géocaching !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Renforcer la cohésion de groupe ;
- Favoriser l'entraide, l'écoute et la communication entre participants ;
- Développer la confiance en soi et en l'autre par la résolution collective d'énigmes.

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

1^{ère} partie du parcours

- Annonce de la première énigme,
- Concertation des participants sur la résolution,
- Avancée du parcours avec une nouvelle énigme à chaque étape.

Débriefing à mi-parcours

- Débriefing,
- Remotiver si besoin.

2^{ème} partie

- Reprise du parcours avec l'annonce de la prochaine énigme,
- Avancer jusqu'à la fin du parcours.

Conclusion

- Terminer la séquence par un débriefing,
- Recueillir les impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Travail sur l'image de soi

Atelier : Ni trop, ni pas assez : Trouver le bon look pour chaque situation !

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Travail sur l'image de soi et l'hygiène

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Comprendre les enjeux d'avoir pour soi-même une bonne image personnelle ;
- Prendre conscience de l'importance de l'image que l'on renvoie ;
- Savoir s'apprêter et prendre soin de soi au quotidien ;
- Être capable d'adopter une bonne pratique en matière d'hygiène personnelle ;
- Comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et si tel n'est pas le cas, quelles en sont les conséquences pour soi et pour les autres ?
- Favoriser la confiance en soi à l'oral ;
- Développer la créativité et l'imagination ;
- Apprendre à structurer ses idées pour mieux s'exprimer ;
- Encourager l'écoute active et le respect des opinions ;
- Améliorer l'expression écrite et orale.

Actions découverte intégrées

Boutiques de seconde main

Ci-dessous la description des **4 ateliers** liés à cette thématique.
Ces ateliers sont indépendants l'un de l'autre.

Atelier

Ni trop, ni pas assez : Trouver le bon look pour chaque situation !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Sensibiliser les participants à l'impact de l'apparence dans le monde professionnel ;
- Identifier les codes vestimentaires adaptés à différents postes ;
- Favoriser la confiance en soi à travers une meilleure connaissance de son image ;
- Travailler la coopération et la prise de décision en groupe.

Séquence 1 : Travail sur l'image de soi au travers sa tenue vestimentaire

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Echanges oral / Exercice

- Recueil des idées de chacun sur la thématique : Tenue vestimentaire pour un entretien d'embauche
- Echange et débat.

Apport pédagogique

- Diffusion d'un Power Point « Se préparer et s'apprêter » afin de synthétiser l'ensemble des éléments.

Séquence 2 : Exercice pratique

Bienvenue au Showroom !

- Présentation de la boutique mobile,
- Elaboration de binôme ou de trinôme,
- Tirage au sort pour chaque groupe d'une « consigne »,
- Chaque binôme ou trinôme dispose de 10 minutes pour échanger sur la consigne et sélectionner la tenue idéale.
- Présentation de chaque tenue, puis validation ou correction collective des choix vestimentaires sélectionnés.

Conclusion

- Débriefing,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Travail sur l'image de soi et l'hygiène

Atelier : L'hygiène pour une vie saine et équilibrée

Atelier

A vous la parole, à vous l'impro !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Développer les compétences relationnelles : écoute, prise de la parole, expression de ses idées et émotions ;
- Renforcer la confiance en soi à travers des temps de parole et des jeux d'improvisation ;
- Favoriser la cohésion de groupe, le respect et l'entraide à travers des échanges authentiques ;
- Améliorer ses capacités de communication verbales et non verbale dans un cadre bienveillant.

Séquence 1 : Créer un lien par le dialogue, s'écouter et interagir

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Brise-glace

- S'exprimer simplement sur son état d'esprit, son humeur,
- Prendre la parole, argumenter, écouter,

Groupe de paroles

- Permettre à chaque participant de partager son vécu professionnel / personnel, réussites, difficultés, apprentissage, tout en favorisant la découverte de soi et des autres dans un climat d'écoute et de bienveillance.

Séquence 2 : S'exprimer librement dans le cadre du jeu

Jeu d'improvisation

- Exposition du thème abordé et de la consigne
- Les participants, seuls ou en duo/trio, tirent une carte-situation qu'ils doivent jouer devant le groupe.
- 5 minutes de préparation / 1 à 3 minutes de passage à l'oral.
- Encourager le lâcher-prise et l'écoute du partenaire.

Conclusion

- Débriefing,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Travail sur l'image de soi et l'hygiène

Atelier : Créer ses recettes maison à prix maîtrisés

Atelier

Créer des recettes de produits d'hygiène et de cosmétiques maison à prix maîtrisés

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Sensibiliser les participants à l'autonomie économique par des alternatives naturelles et peu coûteuses ;
- Favoriser le bien-être et la valorisation de soi à travers des soins faits maison ;
- Encourager la pratique écoresponsable et l'usage de produits naturels ;
- Développer la confiance en soi par la mise en pratique d'un geste de soin simple.

Séquence : Sensibilisation aux différentes recettes maison à moindre coût

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Apport pédagogique

- Distribution d'un livret de recettes maison tant cosmétiques que ménagère,
- Lecture commune du livret et échanges avec les participants.

Mise en pratique (selon le nombre de participants)

- Réalisation d'un soin des mains en suivant 2 recettes
- Préparation des éléments de base
- Chaque participant réalise ses soins. Il peut ensuite se l'appliquer.
- Un temps sera accordé pour remettre les lieux au propre.

Conclusion

- Débriefing,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Travail sur l'image de soi et l'hygiène

Atelier : A vous la parole, à vous l'impro !

Atelier

L'hygiène pour une vie saine et équilibrée !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Sensibiliser les participants à l'importance de l'hygiène corporelle et ménagère pour la santé ;
- Favoriser l'expression et les échanges autour de pratiques parfois taboues ou mal connues ;
- Consolider les acquis via des jeux ludiques (quiz, devinettes) ;
- Créer un cadre bienveillant permettant de poser des questions librement.

Séquence : Sensibilisation à l'hygiène corporelle et ménagère

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Apport pédagogique

- Echanges et discussions autour de la diffusion d'un Power Point représentant les thèmes de l'hygiène et de la santé.

Quiz et devinettes

- Mise en place d'un quiz et de devinettes pour encrener les apports pédagogiques.

Conclusion

- Débriefing,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Travail sur l'image de soi et l'hygiène

Atelier : Ni trop, ni pas assez : trouver le bon look pour chaque situation !

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Connaissances des codes et le monde du travail

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Sensibiliser les participants aux codes du monde du travail notamment la civilité, la responsabilité, la hiérarchie, les valeurs et l'intégration ;
- Notion de contrat de travail et de bulletin de paie.

Actions découverte intégrées

Entreprises d'intérim d'insertion, ACI, rencontres avec des professionnels, forum, job dating

Ci-dessous la description de l'**atelier** liés à cette thématique.

Atelier
Comprendre les codes, s'intégrer durablement

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Permettre aux participants d'identifier les principaux codes et valeurs du monde de travail ;
- Favoriser l'appropriation des comportements attendus dans le cadre de travail ;
- Comprendre les contrats de travail, la durée légale et la fiche de paie ;
- Préparer les participants à mieux s'intégrer en entreprise.

Séquence 1 : Se familiariser avec les codes du monde du travail (règles / respect)

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Echange oral collectif

- Inviter les participants à exprimer ce que représente les codes du monde du travail et recueillir les idées de chacun.

Apports pédagogiques

- Reprendre les notions proposées et présenter les codes du monde du travail
- Commencer par utiliser les idées recueillies par chacun afin de les classer parmi les 5 thèmes puis réaliser une brève introduction sur l'importance des codes du monde du travail,
- Démontrer que ces codes aident à créer un environnement professionnel respectueux et productif.

Mise en situation

- Diviser les participants en petits groupes,
- Chaque groupe reçoit un thème à explorer
- Demander aux participants de discuter et de noter des comportements ou des attitudes associés à leur thème.

Mise en commun

- Chaque groupe présente ses idées au reste des participants,
- Encourager les échanges et les questions pour approfondir la compréhension des différents thèmes,
- Partage d'expériences personnelles.

Séquence 2 : Sensibilisation aux contrats de travail et aux bulletins de salaire

Les contrats de travail

- Les différents contrats
- La durée du travail.

La fiche de paie

- La fiche de paie

Conclusion

- Diffusion d'un tableau reprenant la classification des attitudes avec des exemples associés,
- Débriefing, en posant quelques questions
- Impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Préparation à l'emploi

Atelier :

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Valorisation des potentialités et des compétences

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Identifier et valoriser les savoir-faire et les compétences des participants ;
- Sensibiliser à la consommation responsable et à l'économie circulaire ;
- Développer des compétences techniques (couture, tri, entretien textile, création) ;
- Favoriser la confiance en soi et l'esprit d'équipe ;
- Créer une dynamique d'insertion socioprofessionnelle par l'activité.

Actions découverte intégrées

Magasin solidaire, ressourceries

Ci-dessous la description de l'**atelier** lié à cette thématique.

Atelier

Réinventer le linge, révéler les compétences !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Sensibiliser à l'impact environnemental et social de l'industrie textile ;
- Encourager les comportements responsables (réduction, réutilisation, recyclage) ;
- Valoriser les compétences transversales mobilisables dans des projets collectifs (tri, décision, collaboration) ;
- Renforcer le lien avec les structures du Territoire.

Séquence 1 : Mode, impact et conscience : visite d'une exposition engagée

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Sensibilisation : Exposition sur le recyclage textile et la surconsommation

- Questions de réflexion collective
- Visite guidée de l'exposition mobile sur le recyclage
- Débat / échanges en fin de visite
- Distribution d'un livret de visite suite à l'exposition

Séquence 2 : Favoriser la montée en compétences par le recyclage du linge et l'implication dans un projet solidaire

Exercice pratique : Tri et valorisation du linge

- Tri manuel des vêtements issus d'une collecte
- Apprendre à identifier ce qui est réutilisable, réparable, à détourner ou à recycler
- Constitution de catégories : à vendre / à customiser / à recycler
- Découverte des notions de « valorisation de la matière » et « upcycling »
- Discussion autour de l'éthique du don et du gaspillage
- Distribution d'un guide localisant les points de collectes des vêtements usagés
- Auto-évaluation des compétences mobilisées

Conclusion

- Débriefing sur la prise de conscience de chaque participant,
- Recueil des impressions de chacun,
- Proposition et inscription à une visite d'une boutique solidaire

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Préparation à l'emploi

Atelier :

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Accès aux droits, devoirs et à la santé

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Rappel des droits et des devoirs ;
- Prendre connaissance de l'offre d'accès aux démarches administratives ;
- Permettre d'accéder aux soins ;
- Faire un point sur l'état de santé ;
- Rediriger vers des professionnels spécialisés.

Actions découverte intégrées

Centre de Bilan de santé de la CPAM
Professionnels de santé

Ci-dessous la description des **3 ateliers** liés à cette thématique.
Ces ateliers sont indépendants les uns des autres.

Atelier

Droits, aides, démarches, on vous éclaire !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Comprendre ses droits et devoirs ;
- Identifier les interlocuteurs institutionnels pour ses démarches administratives ;
- Connaître les structures ressources à mobiliser en cas de difficultés ;
- Gagner en autonomie pour accéder à ses droits.

Séquence 1 : Les droits et les devoirs

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Apports pédagogiques

- Rappel des droits et des devoirs, diffusion d'un Power Point

Echange oral collectif

- Echange oral avec l'ensemble des participants pour évoquer leur engagement et prendre conscience de l'importance de les respecter

Séquence 2 : Connaître l'offre d'accès aux droits grâce à l'intervention de professionnels (CAF, CAPM, impôts, Banque de France...)

Introduction

- Exposition des thèmes abordés.

Intervention extérieure

- Intervention des partenaires afin d'expliquer l'offre de services de leur structure et permettre de répondre aux interrogations de chacun.

Conclusion

- Débriefing sur les points essentiels retenus par chaque participant,
- Distribution des plaquettes comportant les coordonnées des partenaires,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Accès aux droits, devoirs et à la santé

Atelier : Présentation du bilan de santé

Atelier

Présentation du bilan de santé

Durée : 2 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Comprendre les démarches pour accéder aux soins et découvrir le parcours de Bilan de santé ;
- Identifier les structures et services permettant un accès aux soins ;
- Favoriser l'autonomie dans les démarches de santé ;
- Casser les représentations ou les peurs du système de santé ;
- Faire connaître le bilan de santé.

Séquence 1 : Comment accéder aux soins ?

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Apports pédagogiques

- Diffusion d'un Power Point de présentation des services du centre de bilan de santé
- Présentation du déroulement du bilan de santé ainsi que des professionnels de santé rencontrés
- Présentation des moyens de transport / thème de la mobilité abordé

Echange oral collectif

- Echange oral avec l'ensemble des participants,
- Inscription à la réalisation du Bilan de santé,
- Distribution des documents à compléter avant de se rendre au bilan de santé.

Conclusion

- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Accès aux droits, devoirs et à la santé

Atelier : Destination bilan de santé

Atelier

Destination bilan de santé

Durée : 4 heures 30

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Comprendre les démarches pour accéder aux soins et découvrir le parcours de bilan de santé ;
- Comprendre le rôle de chaque professionnel rencontré ;
- Dédramatiser les examens médicaux ;
- Favoriser la prise de parole sur les besoins et les craintes.

Séquence 1 : Rencontre avec les Professionnels de santé

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.
- Départ en bus prévu pour tous les participants au point de rassemblement.

La parcours santé

- Réalisation du bilan de santé
- Rencontre avec les professionnels de la santé (médecin, dentiste, infirmier...)
- Restitution des résultats d'examens

Le retour

- Retour en bus prévu pour tous les participants au point de rassemblement

Conclusion

- Exprimer son ressenti à l'oral
- Fiche retour d'expérience

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Anticiper les changements dans le cadre d'une reprise d'activité

Atelier : Anticiper les changements dans le cadre d'une reprise d'activité

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Anticiper les changements dans le cadre d'une reprise d'activité

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Se préparer et préparer son entourage à la reprise d'une activité professionnelle ;
- Permettre l'équilibre travail et vie personnelle ;
- Sécuriser la reprise de travail ;
- Favoriser les échanges sur les connaissances personnelles de chacun.

Actions découverte intégrées

PMI de secteur, banque de France, CPAM, économies d'énergies
Gestion de planning

Ci-dessous la description de **l'atelier** lié à cette thématique.

Atelier

Reprise d'activité, futur anticipé !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Sensibiliser les participants aux changements potentiels dans leur organisation financière et familiale suite à la reprise d'activité professionnelle ;
- Apporter des informations pratiques et pédagogiques sur les aides financières, les ajustements organisationnels et les aspects liés à la garde d'enfants ;
- Créer un espace d'échange collectif pour permettre aux participants d'exprimer leurs préoccupations et de recueillir des conseils adaptés ;
- Fournir des ressources pratiques, notamment des informations sur les modes de garde, la gestion des tâches familiales et les aides financières.

Séquence 1 : Sensibiliser et se préparer aux changements potentiels sur l'organisation financière intrafamiliale

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Echange oral collectif

- Interroger les participants à l'oral pour recueillir les idées de chacun sur les changements potentiels de budget suite à la reprise d'une activité.
- Noter les idées émergentes sur un tableau.

Apports pédagogiques

- Apporter un complément d'information autour de la diffusion d'un PowerPoint

Séquence 2 : Sensibiliser et se préparer aux changements potentiels sur l'organisation intrafamiliale

Echange oral collectif

- Interroger les participants à l'oral pour recueillir les idées de chacun sur les changements potentiels familiaux suite à la reprise d'une activité.
- Noter les idées émergentes sur un tableau.

Apports pédagogiques

- Apporter un complément d'information autour de la diffusion d'un Power Point

Séquence 3 : Présentation des différents modes de garde, comprendre la rémunération du professionnel de la petite enfance, les aides financières possibles, sensibilisation à la peur de l'abandon et à la séparation, comment faire confiance aux professionnels ?

Apports pédagogiques

- Diffusion d'un Power Point afin d'évoquer chaque thématique incluant la diffusion de deux vidéos sur la rémunération. Au fil de la diffusion, temps de parole collectif avec l'ensemble des participants pour recueillir leurs expériences et répondre à leurs interrogations leurs craintes.

Conclusion

- Distribution des coordonnées de la PMI de secteur,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Développement des compétences relationnelles

Atelier : Développement des compétences relationnelles pour mieux travailler ensemble.

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Soutien à la parentalité

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Apporter des réponses aux parents et futurs parents, préparer la séparation ;
- Informer sur la vie quotidienne de l'enfant et de l'adolescent ;
- Favoriser le bien-être des parents dans leur rôle et par ricochet le bien-être de l'enfant ;
- Encourager l'autonomie et la confiance en soi des parents ;
- Etre en capacité d'identifier les acteurs de la petite enfance et de l'adolescent.

Actions découverte intégrées

CAF, espaces France service, contacts liés à la parentalité,
Site monenfant.fr

Ci-dessous la description de l'**atelier** lié à cette thématique.

Atelier

Etre parent, ça s'apprend aussi : Partageons nos expériences !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Identifier les principaux acteurs institutionnels (CAF, CPAM) liés à la parentalité ;
- Comprendre les dispositifs de soutien à la parentalité, à la vie quotidienne et à la gestion de la séparation ;
- Favoriser l'expression, l'échange et le partage d'expériences entre parents ;
- Connaître les ressources locales accessibles et les démarches possibles en autonomie.

Séquence 1 : Découverte des acteurs du territoire

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Découverte de l'offre de service de la CAF

- Présentation des différents dispositifs au service de la parentalité en lien avec les services de la CAF.
- Thèmes abordés : Relations parent/enfant, espace de rencontre, scolarité, vacances et loisir, médiation familiale...
- Echange oral, questions / réponses

Découverte de l'offre de service de la Sécurité Sociale

- Intervention CPAM : présentation des différents dispositifs au service de la parentalité en lien avec les services de la Sécurité Sociale. Projection du site ressource www.ameli.fr sur tableau.
- Thèmes abordés : la vie quotidienne de l'enfant et de l'adolescent
- Echange oral, questions / réponses.

Séquence 2 : Accompagner la séparation parent-enfant, comment s'y préparer ?

Echange oral collectif

- Temps d'échange oral collectif autour de la séparation parent – enfant rythmé par la diffusion d'un Power Point.
- La séparation : Comment s'y préparer et préparer son enfant.

Conclusion

- Débriefing sur l'ensemble des thèmes abordés,
- Répondre aux interrogations,
- Distribution de plaquettes de contact des acteurs territoriaux mobilisables et d'un guide ressource,
- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Anticiper les changements dans le cadre d'une reprise d'activité

Atelier : Reprise d'activité, futur anticipé !

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Bénévolat, Actions citoyennes

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Reprendre confiance en soi ;
- Se sentir « utile » ;
- Prendre conscience de ses compétences ;
- Se mettre au service des autres.

Actions découverte intégrées

Bénévolat

Ci-dessous la description de l'**atelier** lié à cette thématique.

Atelier

Bénévolat, Actions Citoyennes

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Reprendre confiance en soi ;
- Se sentir « utile » ;
- Prendre conscience de ses compétences ;
- Se mettre au service des autres.
- Découvrir le bénévolat

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

- Découverte du bénévolat
- Découverte des actions citoyennes
- Les thèmes des actions citoyennes seront définis au fur et à mesure.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Anticiper les changements dans le cadre d'une reprise d'activité

Atelier : Reprise d'activité, futur anticipé !

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Budget, gaspillage alimentaire

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Apprendre à gérer un budget de la vie quotidienne ;
- Cuisiner à moindre coût ;
- Eviter le gaspillage alimentaire ;
- Améliorer l'hygiène corporelle et ménagère au travers la fabrication de produits à moindre coût ;
- Faire des économies.

Actions découverte intégrées

Magasins solidaires
Professionnels de l'antigaspi

Ci-dessous la description des **2 ateliers** liés à cette thématique.
Ces ateliers sont indépendants les uns des autres.

Atelier

Mon budget sous contrôle

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Aider les participants à prendre conscience de leurs pratiques budgétaires ;
- Transmettre des repères concrets pour établir un budget équilibré ;
- Développer l'autonomie dans la gestion financière au quotidien ;
- Sensibiliser aux outils et aux bons réflexes pour anticiper les imprévus.

Séquence 1 : Pourquoi et comment faire un budget ?

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Apports pédagogiques

- Intervention d'une CESF. Sujets évoqués :
 - Qu'est-ce que le mot « budget »
 - « Brainstorming » qu'est-ce qu'un budget ?
 - Mener la réflexion pour répondre à cette question : Comment établir un budget mensuel équilibré et développer des réflexes de gestions adaptés au quotidien ?

Conclusion

- Débriefing sur la prise de conscience de chaque participant

Séquence 2 : Travailler le budget autour d'un jeu de plateau

Apports pédagogiques et exercices

- Jeu de plateau « Mes questions d'argent », support Banque de France
- Mise en place de 2 équipes qui au travers d'un projet proposé doivent réaliser un budget en répondant correctement aux questions, ce qui leur permet de gagner de l'argent afin de réunir la somme nécessaire pour la réalisation du projet.

Conclusion

- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Budget, gaspillage alimentaire

Atelier : Le défi de l'antigaspi !

Atelier

Le défi antigaspi !

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Favoriser la cohésion de groupe à travers une activité culinaire collaborative ;
- Sensibiliser aux habitudes alimentaires et à l'alimentation durable ;
- Découvrir des solutions simples pour lutter contre le gaspillage alimentaire ;
- Encourager le partage d'expérience et le vivre-ensemble ;
- Comprendre l'impact économique du gaspillage alimentaire ;
- Identifier des gestes simples pour économiser au quotidien ;
- Découvrir un guide pratique réutilisable chez soi.

Séquence 1 : Cohésion de groupe autour de l'élaboration d'une recette

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Les habitudes alimentaires

- Point sur les habitudes alimentaires de chacun

Faire des économies avec l'antigaspi

- Présentation participative :

Combien gaspille-t-on par personne par an ?

Quel est le coût moyen du gaspillage dans un foyer ?

- Echange : Quelles astuces utilisez-vous déjà ?
- Présentation du guide « économies et antigaspi »
- Exemples d'astuces : cuisiner les restes, congeler malin, organiser ses repas, lire les dates de péremption, cuisiner les épiluchures...
- Mini quiz ou Vrai/faux interactif pour dynamiser
- Distribution et lecture partielle du guide

Séquence 2 : La recette

Préparation ou présentation d'une recette (selon le nombre de participants)

- Pain perdu ou croquemonsieur.

Conclusion

- Recueil des impressions de chacun.

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Budget, gaspillage alimentaire

Atelier : Mon budget sous contrôle !

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

L'activité physique pour se sentir bien

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Prendre conscience des bienfaits d'une reprise d'activité physique pour la santé, le bien-être et la reprise d'activité professionnelle ;
- Favoriser la reprise d'un rythme et d'un engagement via une activité physique adaptée ;
- Développer la confiance en soi à travers le dépassement de soi et la dynamique de groupe ;
- Travailler des compétences transversales (respect des consignes, persévérance) ;
- Reprendre l'envie de s'impliquer dans un parcours d'insertion ;
- Lutter contre l'isolement social et encourager la cohésion ;
- Travailler la mobilité.

Actions découverte intégrées

Associations sportives solidaires

Ci-dessous la description de **l'atelier** lié à cette thématique.

Atelier

Je bouge pour mon avenir

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Favoriser la remobilisation des personnes éloignées de l'emploi à travers une activité accessible et valorisante ;
- Renforcer la confiance en soi par la réussite d'une activité physique adaptée ;
- Créer du lien social dans un cadre bienveillant et non compétitif ;
- Réactiver des dynamiques personnelles (motivation, rythme, estime de soi) ;
- Identifier des compétences transférables : engagement, effort, communication.

Séquence 1 : Se reconnecter à soi et aux autres

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.
- Tour de table avec une question simple « Qu'est-ce qui vous a donné envie de venir aujourd'hui ? »

Echanges guidé

- « Bouger, à quoi ça peut servir dans ma vie ? »
- Apports pédagogiques sur les bienfaits de l'activité (énergie, estime, sommeil, posture, humeur...)

Séquence 2 : Se (re)mettre en mouvement

Présentation de l'activité

- Echange avec les participants sur l'activité mise en place

Pratique de l'activité

- Relaxation, marche active en forêt, bord de mer, en ville ou dans un parc, pétanque, badminton, course de relais, parcours de cerceaux... en fonction des conditions météorologiques.

Conclusion

- Temps de retour au calme et verbalisation « Comment je me suis senti ? Qu'est-ce que j'ai appris sur moi aujourd'hui ? »

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Accès aux droits, devoirs et à la santé

Atelier : Le bilan de santé

Appel à projets Insertion 2026/2028

Remobilisation Sociale

Thématique :

Le Français pour mes démarches et mon avenir

Intervenantes :

Emilie SANCHES TAVARES (CENTRE RELAIS)
Delphine DUVETTE (COACH CARRIERE)

Mail : remob.sociale@centrerelais.org

Lieux de réalisation :

Amiens Nord :

- 10 rue La Bruyère
- 21 avenue de la Paix

Centre-ville :

- 18 rue des Jacobins
- 70 rue des Jacobins

Etouvie :

- 1 Pays d'Auge

Public cible :

Allocataires du RSA ayant besoin :

- d'être redynamisés,
- de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Objectifs :

- Identifier les freins en termes de Français oral et écrit pour les situations du quotidien ;
- Développer l'autonomie dans les démarches personnelles et professionnelles ;
- Préparer la levée des freins facilitant ainsi l'entrée en formation ou à l'emploi.

Actions découverte intégrées

Lieux utiles au quotidien
Lieux culturels

Ci-dessous la description des **2 ateliers** liés à cette thématique.
Les ateliers sont indépendants l'un de l'autre.

Atelier

Le Français : mon histoire, mes mots

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Reprendre confiance en soi à travers l'expression orale et écrite ;
- Retrouver le plaisir d'apprendre et d'échanger ;
- Renforcer les compétences de base en Français (compréhension, expression, vocabulaire) ;
- Favoriser la communication, l'autonomie et l'estime de soi.

Séquence 1 : Se présenter

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.
- Créer une ambiance détendue avec un jeu
- Travail individuel puis en binôme : chacun remplit sa carte d'identité, puis a lit à un autre
- Mise en commun : quelques participants partagent à l'oral ce qu'ils ont appris

Mise en situation

- En petits groupes, chacun se présente en 2 ou 3 phrases simples

Séquence 2 : Je dis ce que je ressens

Activité orale

- Chacun exprime son humeur avec un mot ou une carte-image (joie, fatigue, stress, fierté...)
- Affichage de 10 à 15 émotions sous forme d'images (pictos, photos, dessins)
- En groupe, associer chaque émotion à une situation réelle (ex : je suis content quand...)
- Travail oral guidé avec répétitions

Activité écrite

- Chacun écrit une courte carte postale à soi-même « Aujourd'hui je me sens... Je suis fier de ..., J'aimerais... »
- Lecture à voix haute possible pour ceux qui le souhaitent.

Conclusion

- Partage des ressentis
- Impressions de chacun

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Le Français pour mes démarches et mon avenir

Atelier : Le Français au service du quotidien

Atelier

Le Français au service du quotidien

Durée : 3 heures

Nombre de participants : 12

Objectifs :

- Lire, comprendre et remplir des documents simples de la vie quotidienne ;
- Identifier les informations clés dans un courrier, une facture, un menu ;
- Produire une fiche utile liée à son propre parcours.

Séquence : Se présenter

Introduction

- Accueil des participants, exposition du thème abordé, tour de table de présentation, pose du cadre des règles de bienveillance collective, émargement.

Lire et comprendre un courrier administratif simple

- Exemples : convocation, facture, courrier CAF ou France Travail
- Travail sur les mots-clés, les structures fréquentes
- Atelier pratique : rédiger une réponse simple

Savoir se repérer dans un document officiel

- Lire un formulaire (CAF, CPAM, préfecture, mairie...)
- Compléter un formulaire : fiche d'inscription, demande d'aide, déclaration

Prendre un RDV / téléphoner pour une démarche

- Jeux de rôles (médecins, CAF, mairie, logement...)
- Structurer un appel : se présenter, expliquer la demande, noter l'information
- Utilisation du téléphone ou d'un simulateur (audio, tablette)

Créer une fiche pratique personnalisée

- Choix de la fiche : CV simplifié, liste de courses, fiche santé, emploi du temps
- Modèle proposé, puis chaque participant crée sa propre fiche
- Lecture à l'oral ou affichage pour valoriser les productions

Conclusion

- Possibilité d'organiser une sortie pour visiter un site du quotidien ou d'un organisme de formation (appel téléphonique, demande écrite...)
- Impressions de chacun

Suggestion de suite de parcours :

Thématique : Le Français pour mes démarches et mon avenir

Atelier : Le Français : mon histoire, mes mots

Spécificités

CENTRE RELAIS et COACH CARRIERE s'engagent à offrir un accompagnement chaleureux motivant et structurant, en plaçant chaque personne au cœur de l'action. Grâce à une posture d'écoute bienveillante, notre équipe agit pour redonner de l'élan, réveiller le potentiel et aider chacun à croire en lui.