



Equi-libre Durable

 14 semaines



Du 19 octobre au 5 février



CFPPA Site des Vaseix

OBJECTIFS

Prendre confiance en soi et (re)découvrir le monde de l'emploi et de l'entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cette formation vous permettra de :

- prendre confiance en vous : conseils sur la gestion du stress, (re) trouver goût à aller vers avec le monde extérieur (parc paysager, rencontre avec les chevaux,...),
- apprendre à prendre soin de soi : conseils en image, reprendre une activité physique, mieux s'alimenter et s'organiser dans la vie de tous les jours,...
- rencontrer des salariés, chefs d'entreprises, faire des recherches, travailler en équipe,...

Nous identifierons ensemble les possibilités qui s'offrent à vous et les voies professionnelles qui vous conviennent le mieux. Nous trouverons ensemble le meilleur chemin pour y parvenir.

PUBLICS

Personnes en recherche d'emploi

PRÉ-REQUIS

Aucun

CFPPA Les Vaseix – Bellac

Site des Vaseix
Domaine des Vaseix
87430 VERNEUIL-SUR-VIENNE
05 55 48 44 30
cfppa.limoges@educagri.fr

Site de Bellac
7 rue des Rochettes
87300 BELLAC
05 55 60 95 95
cfppa.magnac-bellac@educagri.fr

ORGANISATION
PÉDAGOGIQUE

Un Accompagnement Individualisé :

Vous serez accompagné(e) dans un cadre privilégié. Vous aurez la chance de pouvoir bénéficier de nos structures : roseraie, cuisine pédagogique, centre équestre, salles de travail en convivialité,...Vous serez suivi avec l'équipe pédagogique et votre prescripteur

UN CADRE POUR QUE CHACUN
PUISSE S'EPANOUIR



Le travail du cheval pour reprendre confiance en vous.

Une serre pédagogique pour tester de nouvelles choses.



Des salles de convivialité pour travailler.

Des séances de sophrologie pour maîtriser tous types de situations.



CONTENU DE LA FORMATION EQUI-LIBRE DURABLE

Modules	Nombre d'heures	Contenu
Equi-libre	56h	Adapter sa communication par le contact avec le cheval
Sens durable	16h	S'affirmer par les 5 sens
Sport et mental	22h	Exercices physiques pour se sentir mieux
Sophrologie	16,5h	Gestion du stress
Prise de conscience	16,5h	Se connaître
Conseil en image	16,5h	Se présenter en entreprise, se mettre en valeur
Vers une nouvelle aventure	44h	Découvrir des formations ou des secteurs d'activités
Moi aussi je peux	37h	Témoignages de chefs d'entreprises, salariés,...
Alimentation	22h	Alimentation
Vie quotidienne	88,5h	Organiser son quotidien
Addition des forces	45h	Travailler en équipe
Suivi individuel	40h	Un temps pour moi
TOTAL : 420h en centre de formation		

MAJ : 11/05/2021