

EQUIP'AGES

PLIE

Val-de-Marne

OBJECTIF :

(150h TOTAL)

Développement des compétences numériques, Préparation physique et mentale des participants « séniors » du PLIE pour la poursuite de leur parcours d'insertion

DÉROULEMENT DE L'ACTION :

INCLUSION NUMERIQUE

- L'essentiel de l'ordinateur
- L'essentiel du web
- Le traitement de texte
- Le tableur

PREVENTION - SANTE - BIEN-ÊTRE - EMPLOYABILITE

- Le monde du travail
- Se connaître pour s'adapter
- Savoir-être pour s'intégrer et être performant
- Activité sportive
- Développer et entretenir son capital santé, lutte contre les troubles musculo squelettiques
- Gestion du stress
- Apprendre à gérer sa fatigue
- Se mettre en projet

EVALUATION ET POSITIONNEMENT EMPLOI



MOYENS HUMAINS

- Formateurs



SITE D'INTERVENTION

CHOISY LE ROI