

# 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