



29 Septembre 2026

10:00 – 12:00

Lyon

// Pour qui ?

Réservée aux femmes fragilisées (besoin de développer sa confiance en soi, gestion des émotions, motivation, socialisation...)

// Quoi ?

Le CIDFF Rhône – Arc Alpin, expert dans l'accompagnement des femmes fragilisées par leur parcours de vie, vous propose divers ateliers sur : la vie personnelle et familiale et l'emploi.

> 9 ateliers vous sont proposés **entre septembre et octobre 2026** sur 3 lieux différents.

Les ateliers proposés par le CIDFF ont pour objectif de travailler sur des dimensions qui peuvent parfois constituer des freins à la reprise d'emploi, mais qui sont aussi de véritables leviers de remobilisation et d'autonomie.

Ces ateliers permettent aux participantes **de mieux se connaître, identifier leurs besoins, acquérir des outils concrets et retrouver progressivement confiance dans leurs capacités.**

Parmi les thématiques proposées :

- Confiance en soi et estime de soi
- Gestion du stress et des émotions
- Gestion du temps et des priorités
- Charge mentale et reprise d'emploi
- Motivation et adaptation au changement
- Concentration et attention
- Apprentissage et mémorisation
- Comprendre son fonctionnement cognitif

Retrouvez le détails par date et thématique sur l'agenda de la MMIE [ici](#).

// Comment participer ?

Ces ateliers vous sont proposés par le CIDFF. Les inscriptions (gratuites) se font à partir de l'agenda de la MMIE, cliquez sur la date qui vous intéresse sur [ce lien](#)

[Flyer-ateliers-femmes-fragilisees.pdf](#)