

Septembre		Octobre		MOIS	REUNIONS	Accompagnement au changement Annie ARNAUD Module 1	Mobilité et repérage Christel MANZANO Module 3	Gestion du stress Sandrine PHILIP Module 2	Suivi insertion pro Cristina Six Module 4
J		S				Mardi 10h00 - 13h00	Jeudi 10h - 12h30	Vendredi 10h00 - 12h00	Mardi et jeudi
1		1		Semaine 37		Mardi 13 septembre	Jeudi 15 septembre	Vendredi 16 septembre	Mardi 13 septembre
2		2							
3		3							
4		4	Annie						
5		5							
6		6	Christel						
7		7	Sandrine						
8		8		Semaine 38		Mardi 20 septembre	Jeudi 22 septembre	Vendredi 23 septembre	
9		9							
10		10		Semaine 39		Mardi 27 septembre	Jeudi 29 septembre	Vendredi 30 septembre	
11		11	Cristina						
12		12		Semaine 40	Réunion mi-parcours : Jeudi 6 octobre à 14 heures (Intervenants Oxygène)	Mardi 4 octobre	Jeudi 6 octobre	Vendredi 7 octobre	
13	Annie	13	Christel						
14		14	Sandrine						
15	Christel	15		Semaine 41			Jeudi 13 octobre	Vendredi 14 octobre	Mardi 11 octobre
16	Sandrine	16							
17		17		Semaine 42			Jeudi 20 octobre	Vendredi 21 octobre	Mardi 18 octobre
18		18	Cristina						
19		19		Semaine 43	Bilan : Mardi 25 octobre 10 heures (Stagiaires, référents, Oxygène)				
20	Annie	20	Christel						
21		21	Sandrine						
22	Christel	22							
23	Sandrine	23							
24		24							
25		25							
26		26							
27	Annie	27							
28		28							
29	Christel	29							
30	Sandrine	30							
		31							

Module 1 : [Remobilisation vers des projets](#)

Connaissance de soi, de ses potentiels, de ses centres d'intérêt, élaboration progressive de pistes de projets et des étapes d'élaboration.

Module 2 : [Relaxation, détente](#)

Renouer avec son corps, ses émotions, retrouver confiance, estime de soi, accéder à un nouvel équilibre.

Module 3 : [Mobilité repérage dans la ville](#)

Visite de lieux ressources, présentation des sites et des professions exercées in-situ.
Accompagnement personnalisé approfondi, en autonomie, dans l'optique d'aller vers la concrétisation des projets de formation et/ou professionnels.

Module 4 : [Accompagnement vers des projets de formations et ou professionnels](#)

Faciliter l'accès à l'emploi et ou à la formation
Favoriser l'autonomie de la personne lui permettant de mener à bien les démarches nécessaires à son projet professionnel.

[27, 29 Quai Richelieu – 33000 BORDEAUX – Tél. & fax : 05 56 96 96 63 – e.septembrel : oxygene.asso@wanadoo.fr](#)

Association d'insertion sociale Loi du 1^{er} juillet 1901

Déclarée à la préfecture de la Gironde le 5 octobre 1994 – SIRET 400 977 690 00033 – APE 8899 B