



# Programme Étinc'Elle

Programme gratuit pour les femmes qui désirent faire un retour sur le marché du travail ou au études; comprend 36 heures d'ateliers thématiques, les lundi et mercredi en avant midi, échelonnés sur six semaines, précédés d'une rencontre individuelle et se terminant par une rencontre bilan.

Les participantes abordent des thèmes comme l'estime de soi, le leadership, la communication, la valorisation de ses acquis et l'importance de détenir un bon réseau social, en plus de participer à des ateliers pratiques avec nos conseillères en coiffure, en posture, en esthétique et en style vestimentaire.

## Objectifs du programme

- Restaurer l'estime et la confiance en soi.
- Développer la capacité d'affirmation de soi.
- Améliorer le moral et le niveau d'énergie des femmes.
- Briser l'isolement et créer un nouveau réseau social pour les participantes.
- Redonner le goût aux femmes de prendre soin d'elles physiquement afin d'améliorer leur accessibilité au marché du travail.
- Remettre les femmes en action à court ou moyenne échéance.
- Favoriser un retour sur le marché du travail, aux études ou une implication bénévole.

HEURES : 9:00 heures à 12:00 heures, lundi et mercredi

NOMBRE DE PLACES DISPONIBLES : 6 femmes

**\*\*\*\* Garderie sur place\*\*\*\* GRATUIT**

Pour information ou rencontre de présentation à votre travail,

s.v.p. contacter Diane ou Monique au 819.326.4779