**Prestations individuelles et collectives autour de l’insertion, l’orientation et le soutien à la parentalité**

*Public visé : adolescents, jeunes adultes, parents*

***I/ Le coaching d’orientation***

Le choix d’orientation et la construction d’un projet professionnel sont des étapes primordiales et passionnantes dans le parcours de vie de tout adolescent ou jeune adulte. Toutefois, ces différentes étapes peuvent aussi générer un sentiment de stress voire d’angoisse chez le jeune mais aussi au sein de la sphère familiale. L’inconnu, la pluralité des offres d’orientation, la crainte de devenir adulte ou de ne pas réussir sont autant de facteurs pouvant ralentir le bon fonctionnement du processus d’orientation et la qualité des échanges entre parents et enfants.

Il s’agit donc d’être accompagné tout au long de cette construction de projet pour envisager l’avenir avec sérénité et motivation. Ce type d’accompagnement concerne aussi bien les jeunes que leurs parents désireux de s’investir concrètement dans l’élaboration du projet professionnel de leur enfant et de le soutenir de la meilleure façon possible.

*La finalité ?* *Faire de l’élaboration du projet d’orientation un enjeu de cohésion familiale.*

Outre des entretiens, des exercices pratiques et des discussions, cet accompagnement comprend également la réalisation d’un bilan d’orientation complet et la rédaction d’une synthèse.

**Durée :** 7h à 15h et plus en fonction des besoins, à répartir sur de multiples entretiens.

**Tarif :** 80 euros / heure

***II/ Le bilan d’orientation ou de réorientation***

Il vise à mettre en avant les intérêts professionnels, les traits de personnalité dominants et les capacités cognitives de tout jeune âgé de 14 à 26 ans désireux de se pencher sur son avenir professionnel. Il est basé sur une discussion libre et bienveillante, la passation de différents tests (intérêts professionnels, aptitudes et personnalité) et différentes recherches informatiques. Adapté à chaque demande, il permet de déterminer des pistes d’action concrètes pour s’orienter ou se réorienter, dans la perspective d’un projet professionnel réaliste et réalisable.

* **Niveau collège (4ème et 3ème)**

5h de bilan réparties sur 3 à 4 entretiens + synthèse écrite 420 euros

* **Niveau 2nde et 1ère**

6h à 8h de bilan réparties sur 3 à 4 entretiens + synthèse écrite 520 euros

* **Post bac ou étudiant**

7h à 9h de bilan réparties sur 4 à 5 entretiens + synthèse écrite 560 euros

***III/ Accompagnement à la recherche d’un premier emploi ou d’une alternance***

Cette prestation s’adresse à tout jeune diplômé à la recherche d’un coaching personnalisé pour optimiser sa première recherche d’emploi, ou tout étudiant en recherche d’une alternance. Cv, lettre de motivation, préparation aux entretiens, coaching en image, aide à la recherche d’annonces et au développement d’un réseau, autant de thèmes abordés pour permettre une insertion efficace dans le monde du travail.

**Durée :** Prestation « à la carte », adaptée à la demande. Entretiens individuels d’une à deux heures.

**Tarif :** 60 euros / heure

NB : Cette prestation peut s’effectuer en groupe (6 participants maximum)

Dans ce cas : 30 euros / heure par participant

***IV/ Ateliers collectifs***

* **Atelier de soutien à la grossesse et à la parentalité**
* Discussion autour des notions de « parents », « parentalité », « mère », « père », « grossesse » etc.
* Exprimer son ressenti et ses émotions, bénéficier d’un partage d’expérience
* Permettre aux parents de confier d’éventuelles difficultés et ressentis négatifs, agir sur le sentiment de culpabilité
* Renforcer le sentiment de capacité, la sérénité et la confiance en l’avenir
* Répondre à toute question concernant la parentalité, l’éducation, la grossesse et le désir d’enfant
* Aborder quelques bases de la psychologie de l’enfant par le biais de l’atelier, en donnant des conseils pratiques pour le quotidien
* Apprendre de nouvelles techniques pour mieux communiquer avec son enfant
* Enfant en difficulté ou en souffrance : apprendre à détecter les signes et à réagir
* **Atelier estime de soi**
* Etablir une définition collective de « l’estime de soi »
* Aborder les thèmes estime de soi, confiance en soi et identité
* Travailler sur le regard de l’autre
* Comment se construit l’estime de soi ? Quels évènements peuvent en perturber le bon développement ? (= faire le lien avec le passé)
* Mettre en relation qualité d’estime de soi et façon d’être au monde
* Construire et reconstruire une bonne estime de soi, développer ses atouts, ses qualités : le concept de résilience et de « sublimation »
* Coaching en image
* **Atelier théâtre**
* Apprivoiser son corps et l’espace qui nous entoure, travailler sa posture
* Découvrir la respiration ventrale et ses atouts
* Apprendre à exprimer et ressentir ses émotions
* Travailler sa créativité, son imagination
* Travailler sa timidité, apprendre le lâcher prise et « sortir de soi »
* Initiation à l’improvisation