

Catalogue des formations pour les structures accueillants des femmes sans emploi

2025



Contexte/présentation

Depuis près de 45 ans, le CORIF accompagne les femmes éloignées de l'emploi dans leur parcours vers l'insertion professionnelle.

Nous avons acquis une solide expertise auprès de ce public et élargi nos compétences ainsi que nos domaines d'intervention afin de répondre au mieux aux besoins identifiés.

Ce catalogue mis à jour en 2025 présente l'ensemble des modules que nous proposons à destination de ce public. Nous concevons des formations sur mesure, personnalisables, en tenant compte du budget disponible et des réalités du territoire dans lequel nous intervenons.

N'hésitez pas revenir vers nous si un ou plusieurs modules vous intéressent pour que nous puissions affiner notre proposition et répondre au mieux à vos besoins.

Modules “Levée des freins à l’emploi”

Lancement d'une dynamique de groupe



- Présenter le CORIF, son règlement etc.
- Co-construire les règles de vie du groupe à respecter durant les ateliers
- Apprendre à se connaître entre participantes
- Jeu brise-glace et/ou photo-langage

Questionner son rapport au travail

- Echanger autour de la notion de travail et des représentations que l'on s'en fait
- Relever ses craintes personnelles à l'emploi, ses croyances limitantes, ses idées reçues et préjugés
- Identifier les héritages familiaux, les motivations et les peurs liés à l'insertion professionnelle, en mettant notamment l'accent sur les freins liés à la maternité
- Prendre conscience des apports du travail pour soi et ses proches

Assertivité et Communication Non Violente (CNV) Apprendre à s'affirmer

- Comprendre la notion d'assertivité et ses bénéfices
- Identifier ses propres mécanismes face à des situations conflictuelles
- Apprendre à poser ses limites en développant un comportement assertif
- Expliquer ce qu'est la CNV « Communication Non Violente » et comment la mettre en pratique.

Accueillir ses émotions et faire preuve de résilience

- Comprendre l'utilité des émotions, reconnaître et accueillir les siennes
- Appréhender le concept d'intelligence émotionnelle
- Identifier dans son parcours les épreuves et les difficultés qu'on a traversées et valoriser ce chemin personnel de résilience
- Partager ses difficultés actuelles avec d'autres femmes et prendre conscience de l'aspect systémique et genré des expériences personnelles difficiles vécues par les femmes

Organiser son quotidien pour se projeter vers la reprise d'une activité

- Identifier les différents temps de vie (domestique, familial, social, professionnel, physiologique et pour soi)
- Identifier ce qui fait obstacle à la reprise d'une activité professionnelle pour soi et sa famille
- Réfléchir à la ré-organisation de ses temps de vie pour envisager la reprise d'activité professionnelle ou de formation
- Réfléchir aux conséquences de la reprise d'une activité sur l'organisation familiale et anticiper les solutions à trouver avec son ou sa partenaire et ses enfants (partage des tâches notamment, solutions de garde etc.)

La parentalité au quotidien

- Réfléchir sur le rôle de parent et les attentes de genre qui y sont associées. (rôle de mère : pression, sentiment de culpabilité, représentations, attentes..)
- Prendre conscience de ses freins psychologiques à la garde d'enfants et permettre aux mères de se projeter dans l'emploi
- Échanger sur le lien parent/enfant, le détachement avec son enfant, l'autonomisation des enfants
- Approche ludique favorisant les échanges entre femmes (Jeu Echanges +)



Découvrir les modes de garde sur son territoire

- Identifier l'ensemble des modes de gardes possibles, en lien avec le service petite enfance de la ville, la Protection Maternelle et Infantile (PMI) ou le relais d'assistant.e.s maternelles.
- Aller visiter une structure d'accueil de type crèche ou halte-garderie et rencontrer des professionnel.les de la petite enfance



Dépasser ses freins à la mobilité

- Identifier ses freins à la mobilité: peurs, représentations, méconnaissances, sentiment d'insécurité
- Faire évoluer ses représentations et son rapport aux déplacements
- Mieux connaître les solutions de déplacements et les aides à la mobilité



Acquérir les connaissances de base en informatique

- Identifier son niveau d'aisance avec les outils numériques (Test Pix ou autre)
- Identifier et découvrir des structures permettant la formation aux outils numériques suivant ses besoins



Modules “Questions de Genre et Droits des femmes”

Comment les stéréotypes de genre nous impactent en tant que femmes

- Comprendre le mécanisme de discrimination et la mécanique sexiste : concepts de stéréotypes, préjugés, discriminations/ sexisme et le lien entre eux
- Savoir repérer les stéréotypes et comprendre leurs impacts sur les rôles sociaux sexués
- Comprendre comment les stéréotypes impactent nos choix d'orientation
- Appréhender la mixité des métiers, l'égalité professionnelle et faire évoluer les représentations des rôles sociaux sexués

Lutte pour les droits des femmes et lieux ressources

- Identifier les différentes étapes de l'évolution des droits des femmes à travers l'histoire, (droits civiques, droits économiques, droits reproductifs et sexuels, droits sociaux...) en mettant en lumière les moments clés, les luttes et les avancées, notamment dans le droit au travail (Quizz)
- Point sur les réalités actuelles des femmes et de l'emploi en France et au niveau local
- Stéréotypes et préjugés vs modèles de réussite féminins
- Découvrir des modèles identificatoires de femmes dans tous les domaines, à toutes les époques et sur les cinq continents
- Identifier des lieux ressources tel que le Planning familial, le CIDFF, les autres associations locales
- favoriser la demande d'aide.

Violences liées au genre : les identifier et s'en prémunir

- Identifier les différentes violences auxquelles les femmes peuvent être confrontées en raison de leur sexe. (Discriminations, violences sexistes et sexuelles, violences intrafamiliales etc.)
- Identifier les différents types de violences (physiques, verbales, psychologiques, sexuelles et économiques) et les mécanismes d'emprise
- Identifier les différentes infractions catégorisées comme des “violences sexistes et sexuelles” et les lois associées
- Distinguer conflits et violence et savoir évaluer le niveau de dangerosité d'une relation, en s'appuyant notamment sur l'outil "violentomètre"
- Savoir réagir en tant que victime, témoin, confident.e
- Connaître les lieux ressources et les numéros d'urgence et d'écoute

Modules “Orientation professionnelle et recherche d’emploi”

Mes compétences

Développer son sentiment d'efficacité personnelle

- Définir la notion de compétence et distinguer savoir-faire, savoir-être et savoir
- Prendre conscience des compétences acquises dans un cadre professionnel et personnel
- Identifier les compétences à développer dans le futur
- Valoriser ses expériences passées, s'entraîner à les analyser et à leur donner un sens

Mes qualités et mes valeurs

- Développer le vocabulaire autour des qualités
- Identifier ses qualités
- Définir ce qu'est une valeur et identifier ses propres valeurs
- Créer son « blason personnel »

Découvrir les opportunités d'emploi sur son territoire

- Mettre en lumière les secteurs qui embauchent sur son territoire et les opportunités d'emploi dans les secteurs en tension
- Faire un point sur les formations proposées localement
- Faire un point sur l'entrepreneuriat et les structures d'appui du territoire

Connaissance du marché de l'emploi et des structures de droit commun

- Connaître son territoire et les structures d'insertion, les secteurs porteurs, les entreprises qui recrutent et les dispositifs/ aides existants
- Identifier les lieux, les personnes ressources et leurs missions afin de faciliter l'aller vers et la demande d'aide

Utiliser Internet et l'IA dans sa recherche d'emploi

- Savoir utiliser Internet pour ses démarches administratives et la recherche d'emploi
- Découvrir les outils gratuits de l'IA (ChatGPT, CANVA, NOTION ...)

Candidater à des offres d'emploi

- Apprendre à réaliser un CV et une lettre de motivation (savoir parler de soi, mettre en avant les expériences et compétences correspondantes...)
- Organiser sa recherche d'emploi
- Identifier les canaux de recherches d'emploi: sites internet, réseaux sociaux professionnels, lieux ressources (France travail, CIDJ, missions locales, agences d'intérim...)

Se préparer à un entretien pour un emploi ou une formation

- Réfléchir à une présentation adaptée (tenue, posture...)
- Savoir se présenter
- S'entraîner à répondre aux questions éventuelles
- - Être en capacité de structurer son discours, se valoriser et parler de soi

Modules “Elargissement des choix professionnels”

Les moteurs de motivation intrinsèques (SISEM)

- Découvrir la méthode de coaching professionnel « SISEM »
- Identifier ses propres motivations (ses moteurs personnels) à l'action

sisem[®]

Définir son profil (SISEM)

Ce module fait suite au 1er sur la méthode SISEM et l'identification de ses moteurs intrinsèques.

Il permet d'approfondir la réflexion sur son projet professionnel, à partir de ses propres motivations à l'action.

- Identification des métiers et des tâches qui correspondent à nos moteurs
- Identification de nos points forts et de nos talents
- Définir son profil professionnel et élargir ses choix

Faire son bilan d'orientation (SISEM)

Ce 3ème module de la méthode SISEM permet d'aller encore plus loin et commencer à élaborer son projet professionnel.

Il fait suite aux 2 autres modules : identifier ses moteurs et définir son profil. A partir du profil qui s'est dégagé, nous allons pouvoir faire un bilan d'orientation pour définir ensemble les pistes les plus adaptées à la personnalité de la personne accompagnée.



Découverte des métiers et des environnements professionnels

- Enrichir sa connaissance des métiers
- Travailler sur les représentations des métiers
- Comprendre les notions d'environnements professionnels et de conditions de travail
- Identifier les conditions de travail et les environnements professionnels souhaités
- Utilisation de l'outil EXPLORAMA

Halte aux stéréotypes et aux préjugés sur les métiers

- Découvrir un secteur d'activités particulier, où les femmes sont peu présentes, les métiers et les environnements professionnels qui le compose
(Ex: BTP, logistique, numérique, transports etc.)
- Déconstruire ses représentations sur la place des femmes dans ces métiers et sur les métiers eux-mêmes
- Se projeter vers ces métiers
- Outil “Mur des préjugés” ou Explor’BTP ou “Digital Quizz” ...

Modules “Sophrologie” *

*Animés par une professionnelle qualifiée et certifiée RNCP

Qu'est-ce que la Sophrologie?

Le terme de “sophrologie” est un néologisme créé par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo en 1960 pour désigner sa méthode d'exploration de la conscience humaine, dans un but thérapeutique visant à harmoniser le corps et l'esprit en aidant chacun.e à mobiliser ses ressources pour faire face aux défis de la vie.

Concrètement, cette méthode combine des techniques de respiration, de relaxation, et de visualisation positive qui se sont révélées au fil du temps et des expériences efficaces dans de nombreux domaines, tels que le domaine médical, obstétrique, le domaine pédagogique ou sportif mais aussi dans le domaine social.

En effet, la sophrologie permet de mieux vivre les périodes d'incertitude et de renforcer la confiance en soi, de développer la concentration et la motivation, indispensables pour un projet professionnel ou une formation, de renforcer l'estime de soi et de se projeter positivement dans l'avenir. Enfin elle améliore le bien-être global en favorisant un état d'équilibre.

Accessibles à tous.tes, les exercices guidés par un.e professionnel.le restent simples, reproductibles et utilisables en autonomie.

Comment se déroule un atelier collectif?

Les participantes sont accueillies et mises en confiance grâce à une présentation de la thématique travaillée et un tour de parole pour connaître l'état physique et émotionnel de chacune.

Puis des exercices de respirations sont proposés ainsi que des exercices de relaxation, qui peuvent être “dynamiques” c'est-à-dire se réaliser debout, avec des mouvements doux ou bien en “sophronisation” c'est-à-dire en position assise ou couchée.

A partir d'une “sophronisation”, il est possible d'ajouter des techniques spécifiques pour viser un objectif en particulier, comme par exemple, se projeter dans un entretien réussi ou l'obtention d'un emploi.

- Accessible à toutes, sans matériel ni tenue spécifique
- Facile à intégrer dans une dynamique de groupe
- Favorise la cohésion et la confiance mutuelle
- Donne des outils concrets pour gérer le stress et les émotions difficiles

Prendre soin de sa santé mentale

Il est courant que les femmes croulent sous les tâches multiples et se retrouvent en position de prendre soin des autres (de leurs enfants, de leurs proches, des personnes âgées, en vulnérabilité etc.) oubliant parfois de prendre soin d'elles-mêmes.

Or, prendre soin de sa santé mentale (pour éviter une trop grosse "charge mentale" et l'épuisement) est fondamental et est un pré-requis pour s'engager dans une insertion professionnelle réussie.

A travers ce module, les femmes pourront découvrir la sophrologie, sa philosophie et s'initier à sa pratique pour en découvrir les bienfaits sur la santé et le mieux-être.



Apprendre à gérer son stress et à voir positif

Un module avec des techniques de sophrologie pour :

- apprendre à respirer et à se détendre en cas de pic de stress ou d'angoisses
- apprendre à prendre soin de son corps à travers des mouvements doux
- apprendre à se relaxer profondément
- apprendre à garder un état d'esprit positif

Booster sa confiance en soi

Module pour travailler sur la confiance en soi à travers des exercices de relaxation dynamiques et des sophronisations guidées.



Gérer ses émotions dans le cadre de sa recherche d'emploi

La recherche d'un emploi peut être une période difficile à vivre, pour des tas de raisons, en fonction de sa situation personnelle et de ses acquis professionnels.

Ce module propose de donner des clés pour traverser au mieux cette période qui peut être anxiogène. Il s'agit de prendre conscience de ses ressources personnelles pour pouvoir s'appuyer dessus, et d'apprendre à lâcher prise sur les résultats de nos démarches.

Nous proposerons des exercices de respiration, et des sophronisations adaptées aux situations vécues par les femmes.

Préparer son entretien d'embauche

Module pour apprendre à gérer son stress avant et pendant l'entretien d'embauche et mettre toutes les chances de son côté, grâce à la sophrologie.

Nous pratiquerons :

- Exercices de respiration
- Relaxations dynamiques
- Visualisations projectives

Modules artistiques, culturels et sportifs*

*animés par des professionnels qualifiés

S'ouvrir au monde artistique et culturel

- Se familiariser avec les structures culturelles, y trouver sa place, passer un moment divertissant et instructif
- S'initier à la pratique artistique

Création audiovisuelle

- Créer un support audiovisuel (vidéo, podcast...) comme prétexte à travailler le sentiment d'efficacité personnelle, les freins d'accès à l'emploi, la découverte de son territoire et de métiers...
- Identifier les modes de candidatures : réponse à une offre, candidatures spontanées, se présenter en personne
- Apprendre à utiliser son réseau

S'initier à la pratique du Sport-santé

- Faire le lien entre activité physique et santé globale
- Découvrir une ou plusieurs structures favorisant la pratique d'activités sportives à des prix accessibles
- (Re)nouer avec la pratique d'une activité physique (soit au sein d'une structure sportive partenaire soit par l'animation d'une séance de Gym adaptée à toutes au sein du CORIF, animée par une professionnelle certifiée.



OUTILS D'ANIMATIONS



Jeu Echanges +

Conçu en partenariat avec l'association *Colline*, avec le soutien de la Direction Régionale aux Droits des Femmes et le Conseil Régional, Echanges + est un outil ludique d'explicitation (représentations, préjugés, expériences, faits) sur le thème de la parentalité.

Il permet de créer un espace d'échanges et de réflexion entre parents et particulièrement entre mères, face à la reprise d'une activité professionnelle.

Les échanges sont suscités par des questions recouvrant les thématiques suivantes: les places parentales dans la société, les ressentis et émotions des parents, les actes concrets de la vie quotidienne...

Ce jeu peut être utilisé comme support de débat dans le cadre de groupes d'échanges, groupes de paroles, café des parents ou toute autre animation collective.

L'outil "**EXPLORAMA**" permet de traiter les thèmes classiques de l'orientation et des transitions professionnelles en accordant une place centrale aux univers de travail à travers 48 « planches » de photographies en couleur représentant différents environnements professionnels. les personnes sont amenées à évoquer leurs valeurs, leurs centres d'intérêts, leurs aspirations, les conditions de travail dans lesquelles elles aimeraient exercer autant d'éléments précieux à découvrir pour réussir son orientation.



OUTILS D'ANIMATIONS



Le Mur des préjugés

Il s'agit d'un outil d'animation collective pour favoriser le débat et l'expression autour des représentations liées aux métiers non mixtes. Idéal lors pour un atelier collectif de sensibilisation lors d'un événement lié à l'emploi.

Nous collons des photographies représentant de vraies femmes dans leur environnement de travail (BTP, transport, logistique, etc.) ainsi que des phrases empreintes de préjugés et de stéréotypes pour mettre en évidence la contradiction voire l'absurdité de certains de nos préjugés;



Explor'BTP

Présenté sous forme de mallette, le jeu Explor'BTP permet de découvrir les métiers du BTP, ses gestes et ses environnements professionnels à travers six animations différentes ainsi que des supports variés. Reconstituez 23 métiers du bâtiment (gros oeuvre, second oeuvre) grâce aux cartes qualités/compétences, missions et formations, projetez-vous dans l'une des 10 planches « environnement de travail » ou l'un des 25 gestes professionnels et synthétisez vos découvertes sur votre fiche Explor'toi !



Pour un devis ou échanger sur votre besoins, vous pouvez nous contacter :



03.20.54.73.55



145 Rue des stations 59000 LILLE



contact@corif.fr