

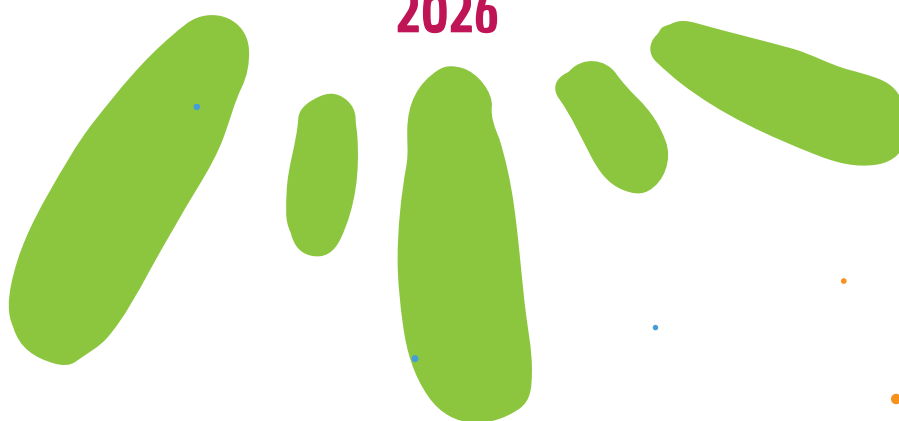
01/2026



CATALOGUE DES ATELIERS

MISSION LOCALE DU BLAISOIS

2026





DÉCOUVRE LES ATELIERS DE LA MISSION LOCALE

Tu te poses des questions sur ton avenir ? Tu cherches à mieux te connaître, à reprendre confiance en toi, à définir un projet professionnel ou simplement à t'ouvrir à de nouvelles expériences ?

Ce catalogue est fait pour toi.

La Mission Locale te propose une série d'ateliers variés, pensés pour t'aider à avancer à ton rythme, selon tes besoins.

Chaque atelier est une occasion de réfléchir, d'échanger, d'apprendre et de t'exprimer, seul(e) ou en groupe, dans un cadre bienveillant.

📌 Feuillette ce livret, repère ce qui t'intéresse, et parles-en à ton/ta conseiller(ère) !

Il ou elle t'aidera à t'inscrire et à trouver ce qui te correspond le mieux.



SOMMAIRE

Mes compétences	5
Les clés de la confiance en soi	6
J'exprime mes motivations	7
Je m'exprime en confiance	8
Evaluation des savoirs de base	9
T'en dis quoi, t'en penses quoi ?	10
Orientation	11
Mon potentiel	12
Armée de Terre	13
Marine	14
Gendarmerie	15
Code de la route	16
Logement	17
Gestion du budget	18
Conseil en image	19
L'accès aux droits des jeunes	20
Atelier numérique	21
Sport	22
Médiation animale	23
Jeux partage	24
Prévention nutrition	25
Premiers secours	26
Art-Thérapie	27
CPAM accès aux droits	28
1.Escape game (CPAM)	29
Addictions	30
Santé sexuelle	31

MES COMPÉTENCES

Mieux comprendre et valoriser ses compétences pour son projet professionnel.

CE QU'ON FAIT

- ✓ Distinguer les différentes compétences : savoir, savoir-faire, savoir-être.
- ✓ Identifier ses expériences professionnelles et personnelles.
- ✓ Lister et formuler ses compétences en lien avec un métier.
- ✓ Valoriser ses points forts pour un CV et un entretien.

POURQUOI ?

- Mieux se préparer aux démarches d'emploi et de formation en prenant conscience de ses compétences.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 10 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE COACH MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Mieux se comprendre pour gagner en assurance

CE QU'ON FAIT

- ✓ Comprendre ce qu'est la confiance en soi.
- ✓ Réfléchir à des situations concrètes.
- ✓ Échanger individuellement et collectivement.

POURQUOI ?

- Mieux comprendre ses freins, renforcer la confiance en ses capacités et oser davantage passer à l'action.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 10 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE COACH MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



J'EXPRIME MES MOTIVATIONS

Apprendre à valoriser son profil à travers une lettre de motivation

CE QU'ON FAIT

- ✓ Réfléchir à ses intérêts pour un métier ou un poste.
- ✓ Comprendre l'utilité et les objectifs d'une lettre de motivation.
- ✓ Rédiger une ébauche de lettre claire, structurée et convaincante.
- ✓ Mettre en valeur ses compétences, expériences et motivations.

POURQUOI ?

- Se préparer efficacement à une recherche d'emploi ou de formation, en gagnant en clarté et en confiance dans sa candidature.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 10 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE COACH MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



JE M'EXPRIME EN CONFIANCE

Gagner en confiance pour mieux s'exprimer devant les autres

CE QU'ON FAIT

- ✓ Comprendre et gérer ses émotions face à un public.
- ✓ Point sur les enjeux de la prise de parole..
- ✓ Mise en situation pratique pour travailler sa posture.

POURQUOI ?

- Dédramatiser la prise de parole.
- Identifier et partager ses difficultés.
- Echanger avec ses pairs.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 10 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE COACH MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



EVALUATION DES SAVOIRS DE BASE

Un bilan pour mesurer ses savoirs essentiels et mieux s'orienter

CE QU'ON FAIT

- ✓ Évaluer ses compétences en lecture, écriture, calcul et numérique.
- ✓ Tester sa compréhension orale et écrite avec des exercices adaptés.
- ✓ Analyser sa maîtrise des notions mathématiques utiles au quotidien.
- ✓ Identifier ses besoins pour une future formation ou un accompagnement.

POURQUOI ?

- Avoir un bilan clair de ses compétences pour mieux préparer son projet professionnel.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | RDV INDIVIDUEL

ANIMÉ PAR LE CRIA 41

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.

CRIA

41



T'EN DIS QUOI, T'EN PENSES QUOI ?

Développer l'aisance à l'oral et apprendre à exprimer ses idées

CE QU'ON FAIT

- ✓ Découverte des bases de l'argumentation
- ✓ Échanges collectifs sur un thème choisi
- ✓ Travail sur l'écoute, l'expression et la confiance en soi

POURQUOI ?

- Apprendre à structurer sa pensée, à prendre la parole en public et à affirmer son point de vue

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



ORIENTATION

Découvrir des environnements professionnels pour mieux s'orienter

CE QU'ON FAIT

- ✓ Explorer les environnements de travail et les métiers associés
- ✓ Identifier les gestes professionnels liés à différents secteurs
- ✓ Mieux comprendre ses propres aspirations et compétences
- ✓ Participer à une dynamique collective pour affiner son projet.

POURQUOI ?

- Clarifier les choix professionnels et identifier des pistes métiers adaptées

UN ATELIER TOUS LES 2 MOIS | 10 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



MON POTENTIEL

Découvrir ses forces et donner du sens à son parcours

CE QU'ON FAIT

- ✓ Explorer son parcours de manière visuelle et créative
- ✓ Identifier ses valeurs, forces et aspirations
- ✓ Apprendre à mieux se connaître pour mieux avancer

POURQUOI ?

- Mieux comprendre qui l'on est pour reprendre confiance et construire son avenir

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 10 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE COACH MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



ARMÉE DE TERRE

Une opportunité pour découvrir des métiers engagés

CE QU'ON FAIT

- ✓ Présentation des opportunités professionnelles au sein de l'Armée de Terre
- ✓ Découverte des différents domaines d'activité : santé, sport, restauration, administration, maintenance, infanterie ...
- ✓ Possibilité d'entretien individuel à l'issue de l'atelier.

POURQUOI ?

- S'informer sur les possibilités d'engagement dans l'Armée de Terre
- Echanger avec un professionnel du recrutement militaire

UN ATELIER CHAQUE MOIS

ANIMÉ PAR L'ARMÉE DE TERRE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



MARINE

Une opportunité pour découvrir des métiers engagés

CE QU'ON FAIT

- ✓ Présentation des opportunités professionnelles au sein de la Marine
- ✓ Découverte des différents domaines d'activité : opérations navales, navigation et manœuvres, mécanique et maintenance, restauration, cybersécurité...
- ✓ Possibilité d'entretien individuel à l'issue de l'atelier.

POURQUOI ?

- S'informer sur les possibilités d'engagement dans la Marine
- Echanger avec un professionnel du recrutement militaire

UN ATELIER CHAQUE MOIS

ANIMÉ PAR LA MARINE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



GENDARMERIE

Une opportunité pour découvrir des métiers engagés

CE QU'ON FAIT

- ✓ Présentation des opportunités professionnelles au sein de la Gendarmerie
- ✓ Découverte des différents domaines d'activité
- ✓ Possibilité d'entretien individuel à l'issue de l'atelier.

POURQUOI ?

- S'informer sur les possibilités d'engagement dans la Gendarmerie
- Echanger avec un professionnel du recrutement militaire

UN ATELIER CHAQUE MOIS

ANIMÉ PAR LA GENDARMERIE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



CODE DE LA ROUTE

Pour obtenir son permis de conduire

CE QU'ON FAIT

- ✓ Préparation théorique et pratique au code de la route.
- ✓ Assistance administrative pour le dossier ANTS
- ✓ Stage code intensif proposé

POURQUOI ?

- Faciliter l'obtention du code de la route
- Accompagner vers l'inscription en auto-école pour la conduite

⚠ JOURNÉE JDC OBLIGATOIRE POUR S'INSCRIRE

ANIMÉ PAR LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



LOGEMENT

Comprendre les aides et les solutions pour se loger

CE QU'ON FAIT

- ✓ Présentation des aides Action Logement
- ✓ Échanges sur les freins à l'accès au logement
- ✓ Informations pratiques : démarches, critères d'éligibilité, contacts utiles

POURQUOI ?

- Sensibiliser aux dispositifs d'aide au logement
- Faciliter l'autonomie

1 ATELIER CHAQUE MOIS | 15 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR ACTION LOGEMENT

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.

ActionLogement 



GESTION DU BUDGET

Comprendre et gérer son argent au quotidien

CE QU'ON FAIT

- ✓ Découverte des bases du compte bancaire : droits, épargne, découvert, crédit
- ✓ Jeux et outils pour apprendre à gérer son budget
- ✓ Conseils pour consommer de manière responsable et éviter les arnaques

POURQUOI ?

- Développer des connaissances sur la banque et le budget
- Connaître ses droits en tant que consommateur responsable et avisé

1 ATELIER CHAQUE MOIS | 15 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR FINANCES ET PÉDAGOGIE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



**FINANCES
& PÉDAGOGIE**

Amener chacun à mieux maîtriser l'argent



CONSEIL EN IMAGE

Apprendre à valoriser son image personnelle et professionnelle

CE QU'ON FAIT

- ✓ Découverte de la colorimétrie, des styles et des morphologies
- ✓ Conseil vêtue, coiffure, auto-maquillage et accompagnement en boutique
- ✓ Réalisation de clichés photos avant/après pour observer l'évolution

POURQUOI ?

- Gagner en confiance en soi dans un cadre bienveillant
- Apprendre à valoriser ses atouts

2 À 3 ATELIERS PAR AN | 6 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



L'ACCÈS AU DROIT DES JEUNES

Connaître ses droits pour mieux en bénéficier

CE QU'ON FAIT

- ✓ Questionnaire pour tester les connaissances initiales
- ✓ Présentation des dispositifs et aides
- ✓ Mise en situation via des quizz interactifs

POURQUOI ?

- Informer les jeunes sur leurs droits et les accompagner pour qu'ils puissent bénéficier des aides disponibles

1 ATELIER CHAQUE MOIS | 15 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR INFO JEUNES LOIR-ET-CHER

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



ATELIER NUMÉRIQUE

Développer ses compétences numériques et gagner en autonomie

3 ATELIERS THÉMATIQUES

- ✓ Protéger ses données personnelles : créer des mots de passe robustes, sécuriser ses achats en ligne et préserver ses équipements
- ✓ Découverte des réseaux sociaux : comprendre leur fonctionnement, leurs usages et adopter les bonnes pratiques
- ✓ Découverte de l'IA et éviter les arnaques en ligne

POURQUOI ?

- Découvrir les bases du numérique et adopter les bons réflexes au quotidien
- Favoriser l'inclusion numérique

1 ATELIER CHAQUE MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR ORANGE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



SPORT

L'activité sportive pour sortir, bouger et échanger

CE QU'ON FAIT

- ✓ Un conseiller accompagne un groupe de jeunes pour une séance de sport hebdomadaire de 1h30, au gymnase C du complexe Saint-Georges, 1 rue Albert Camus à Blois.
- ✓ Pratique de sports innovants via des jeux d'insertion et petites compétitions conviviales.
- ✓ Photo de groupe en fin de séance.

POURQUOI ?

- Exercer une activité physique et rencontrer d'autres jeunes.

UN ATELIER CHAQUE VENDREDI

ANIMÉ PAR L'UFOLEP

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



MÉDIATION ANIMALE

Echange et découverte avec Jelka, chienne Husky Sibérienne

CE QU'ON FAIT

- ✓ Découverte des besoins d'un animal (budget, législation)
- ✓ Activités interactives avec Jelka pour renforcer la confiance en soi
- ✓ Discussions autour des responsabilités liées à la possession d'un animal

POURQUOI ?

- Sensibiliser à la relation humain-animal
- Partager des expériences et favoriser l'échange
- Offrir un moment de détente et de convivialité

UN ATELIER CHAQUE MOIS

ANIMÉ PAR LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



JEUX PARTAGE

pour jeunes en situation de handicap

CE QU'ON FAIT

- ✓ Un atelier jeux de société adaptés (Skyjo, Uno, Wazabi...)
- ✓ Un temps de partage et de convivialité en petit groupe
- ✓ Un accompagnement bienveillant favorisant la participation de chacun

POURQUOI ?

- Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement
- Développer les compétences sociales et professionnelles : posture, gestion des émotions, respect du cadre et des autres.
- Renforcer la confiance en soi et le bien-être des jeunes.

UN ATELIER TOUS LES JEUDIS

ANIMÉ PAR LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



PRÉVENTION NUTRITION

L'alimentation comme facteur de prévention de risques pour la santé

CE QU'ON FAIT

- ✓ Découverte des missions de la ligue contre le cancer
- ✓ Comprendre le rôle de l'alimentation sur la santé
- ✓ Identifier les aliments protecteurs et les facteurs de risque
- ✓ Informations sur l'équilibre alimentaire

POURQUOI ?

- Adopter de meilleures habitudes alimentaires au quotidien pour améliorer sa santé et son bien-être

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LA LIGUE CONTRE LE CANCER OU LA MISSION LOCALE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



PREMIERS SECOURS

Apprendre les gestes qui sauvent et obtenir le certificat PSC1

CE QU'ON FAIT

- ✓ Formation d'une journée.
- ✓ Initiation aux gestes de premiers secours.
- ✓ Mise en pratique et évaluation des compétences acquises.

POURQUOI ?

- Pouvoir protéger une victime et les témoins en cas d'accident
- Décrocher le certificat PSC1 (Premiers Secours Civiques 1)

6 ATELIERS PAR AN

ANIMÉ PAR LA CROIX ROUGE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



**CROIX-ROUGE
FRANÇAISE**



ART-THÉRAPIE

S'exprimer à travers l'Art

CE QU'ON FAIT



Création libre en écriture, peinture, bricolage, aquarelle...

POURQUOI ?

- Pour se dire autrement qu'avec des mots à travers la création
- Pour libérer la parole

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 4 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE ART-THÉRAPEUTE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



CPAM ACCÈS AUX DROITS

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE
(SÉCURITÉ SOCIALE)

Accès aux droits

CE QU'ON FAIT

- ✓ Information sur les prestations de la CPAM
- ✓ Connaissance des outils (Le compte Ameli, les points d'accueil...)
- ✓ Informations sur la prévention (actions de prévention, bilan de santé)

POURQUOI ?

- Mieux connaître l'offre de service de la CPAM et en savoir plus sur ses droits et devoirs.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LA CPAM

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



ESCAPE GAME (CPAM)

Sortez Amélie de là !

CE QU'ON FAIT

- ✓ Résolution d'énigmes autour de la santé, des démarches, des droits et de la prévention.
- ✓ Débrief collectif et reprise des messages clés et réponses aux questions.
- ✓ Présentation des services CPAM utiles.

POURQUOI ?

- Transmettre des messages de prévention de façon ludique.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 15 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LA CPAM

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



ADDICTIONS

Temps d'écoute, d'informations, de soutien et de sensibilisation sur les addictions.

CE QU'ON FAIT

- ✓ Prévention des risques liés à un comportement ou une consommation de produits psychoactifs
- ✓ Prévention sur les addictions sans substances : jeux de hasard, jeux en ligne ...
- ✓ Sensibilisation vers des dispositifs de soins

POURQUOI ?

- Sensibiliser sur l'usage des produits psychoactifs (alcool, tabac, cannabis, autres...)
- Et/ou de pratiques excessives sans produits (jeux vidéo, en ligne) pour éviter une évolution du comportement en addiction
- Proposition d'entretiens individuels à l'issue de l'atelier

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR ADDICTIONS FRANCE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



SANTÉ SEXUELLE

IST, contraception, IVG...

CE QU'ON FAIT

- ✓ Discussions autour des thématiques de la santé sexuelle
- ✓ Distribution de documents d'information
- ✓ Possibilité de dépistage à la Mission Locale ou prise de rdv dans les locaux du CeGIDD (Hôpital de Blois).
- ✓ Possibilité d'avoir un RDV individuel avec le CGIDD

POURQUOI ?

- Apporter des connaissances et des réponses en matière de santé sexuelle

UN ATELIER TOUS LES 2 MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LE CEGIDD (CENTRE GRATUIT D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC) ET LE CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Inscris-toi auprès de l'accueil ou de ton/ta conseiller/e.



NOS FINANCEURS





02 54 52 40 40 / 02 36 23 85 40
SECRETARIAT@MLBLOIS.COM



Du lundi au vendredi
9H - 12H et 13H30 - 17H
Fermée les mardis après-midis