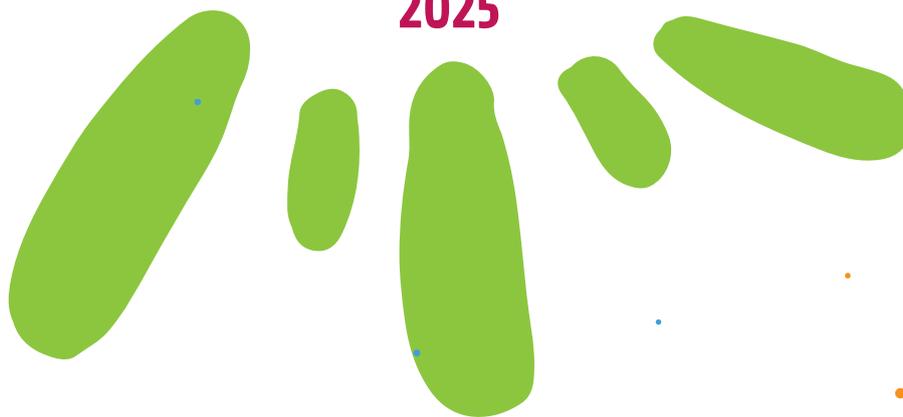




CATALOGUE DES  
**ATELIERS**

MISSION LOCALE DU BLAISOIS

**2025**







## 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 conseiller(ère) ou à nos chargés d'accueil !

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



# SOMMAIRE

<b>Mes compétences</b>	5
<b>Evaluation des savoirs de base</b>	6
<b>Prise de parole en public</b>	7
<b>T'en dis quoi, t'en penses quoi ?</b>	8
<b>Orientation</b>	9
<b>Mon potentiel</b>	10
<b>Armée de Terre</b>	11
<b>Marine</b>	12
<b>Gendarmerie</b>	13
<b>Code de la route</b>	14
<b>Gestion du budget</b>	15
<b>Conseil en image</b>	16
<b>L'accès aux droits des jeunes</b>	17
<b>Sécuriser ses données personnelles</b>	18
<b>Décrypter l'information à l'ère des réseaux sociaux</b>	19
<b>Découvrir l'Intelligence Artificielle Générative (IAG)</b>	20
<b>Sport</b>	21
<b>Médiation animale</b>	22
<b>Amour sans violence</b>	23
<b>Alimentation et santé</b>	24
<b>Premiers secours</b>	25
<b>Art-Thérapie</b>	26
<b>CPAM</b>	27
<b>Santé sexuelle</b>	28
<b>Addictions</b>	29

# 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.





# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Gagner en confiance pour mieux s'exprimer devant les autres

## CE QU'ON FAIT

- ✓ Comprendre et gérer ses émotions face à un public.
- ✓ Identifier ses difficultés et apprendre à les surmonter
- ✓ Pratiquer la prise de parole à travers des mises en situation
- ✓ Échanger avec ses pairs

## POURQUOI ?

- Développer son aisance à l'oral pour s'affirmer et mieux communiquer.

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 8 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR UNE COACH MISSION LOCALE

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



# 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 CHAQUE 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.



# 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.



# 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.



# SÉCURISER SES DONNÉES PERSONNELLES

Apprendre à protéger ses informations sur Internet

## CE QU'ON FAIT

- ✓ Comprendre l'importance des mots de passe solides et comment les créer
- ✓ Identifier les messages frauduleux (hameçonnage, phishing)
- ✓ Apprendre à sécuriser ses appareils numériques (smartphone, ordinateur)
- ✓ Découvrir les outils et astuces pour naviguer sur Internet en toute sécurité

## POURQUOI ?

- Protéger ses données personnelles pour éviter les fraudes et sécuriser sa vie numérique

1 ATELIER TOUS LES 2 MOIS

ANIMÉ PAR ORANGE

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



# DÉCRYPTER L'INFORMATION À L'ÈRE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Développer son esprit critique face à l'information en ligne

## CE QU'ON FAIT

- ✓ Comprendre les avantages et les limites des réseaux sociaux comme source d'information.
- ✓ Identifier et décrypter les Fake News (désinformation).
- ✓ Apprendre les bons réflexes pour vérifier une information
- ✓ Explorer les algorithmes de recommandation et leurs impacts sur notre vision du monde

## POURQUOI ?

- Adopter les bonnes pratiques pour éviter les pièges de la manipulation en ligne.

1 ATELIER TOUS LES 2 MOIS

ANIMÉ PAR ORANGE

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



# DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE GÉNÉRATIVE (IAG)

Explorer son impact sur notre quotidien et ses possibilités créatives

## CE QU'ON FAIT

- ✓ Comprendre les fondamentaux de l'IA et de l'IAG
- ✓ Tester des outils pour générer du texte, des images et plus encore
- ✓ Explorer les usages concrets de l'IAG dans différents domaines

## POURQUOI ?

- Découvrir comment l'IAG transforme notre quotidien et apprendre à l'utiliser efficacement

1 ATELIER TOUS LES 2 MOIS

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

- ✓ Une séance hebdomadaire de 1h30 au gymnase Cabochon (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.



# AMOUR SANS VIOLENCE

Prévention des violences dans les relations amoureuses

## CE QU'ON FAIT

- ✓ Débats, jeux et vidéos pour comprendre les stéréotypes et repérer les violences
- ✓ Réflexions personnelles et collectives autour des relations respectueuses
- ✓ Proposition d'entretiens individuels après l'atelier

## POURQUOI ?

- Prévenir les violences sexistes et sexuelles
- Apprendre à valoriser ses atouts
- Sensibiliser les jeunes aux relations saines et égalitaires

UN ATELIER CHAQUE MOIS | 12 JEUNES MAX

ANIMÉ PAR LE CIDFF (CENTRE D'INFORMATION SUR  
LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES)

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



# ALIMENTATION ET SANTÉ

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

## CE QU'ON FAIT

- ✓ Découverte des missions de la ligue contre le cancer
- ✓ Informations sur les risques dus à l'alimentation
- ✓ Informations sur l'équilibre alimentaire et astuces pour y parvenir

## POURQUOI ?

- Acquérir des connaissances afin d'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.



# 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

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.



# 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.



# 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.





# NOS FINANCEURS



Groupe ActionLogement



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