

# Elaboration d'un projet personnel et/ou professionnel

«Je suis en congé parental,  
au foyer, bénéficiaire du Rsa »



Loire-Atlantique / Nantes

- Où en suis-je professionnellement ?
- Comment m'organiser si je travaille ?
- Quel projet puis-je mettre en place

Pour vous aider un travailleur social de la Caf et la conseillère emploi du CIDFF vous proposent

**Des 6 ateliers collectifs + entretien individuel**

**A raison d'une journée par semaine (hors vacances scolaires)**

**Ateliers gratuits**

**14 actions par an sur  
l'ensemble du département**

**Pour connaître les lieux et  
dates**

**Contactez- nous**

Pôle Famille CAF Loire-Atlantique  
☎ 02 53 55 17 02

CIDFF de Loire-Atlantique  
☎ 02 40 48 13 83  
[emploi.cidffnantes@gmail.com](mailto:emploi.cidffnantes@gmail.com)

# Elaboration d'un projet personnel et/ou professionnel

1. **Mieux se connaître. Se mobiliser**  
Repérer ses valeurs, ses motivations au travail

---

2. **Repérer et valoriser ses savoirs-faire, ses savoir-être**

---

3. **Définir ses centres d'intérêts professionnels et ses souhaits.**

---

4. **Concilier vie familiale et vie professionnelle**

---

5. **Gérer son stress. Se présenter professionnellement**

---

6. **.Travailler les techniques de recherche d'emploi**

---

7. **Concevoir un plan d'action pour mener à bien ses projets**

---