Oval

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26222238F — Mise à jour : 29 septembre 2026

Organisme responsable : **AGORA SERVICES LORIENT**

Présentation de la formation

Objectifs

- Reprendre confiance en soi
- Mieux se connaître pour mieux réagir face à certaines situations
- Savoir maitriser ses émotions et gérer son stress
- Trouver des leviers (ressources) pour accompagner et/ou améliorer la situation de santé , en particulier psychique
- Se mobiliser socialement
- Etre en capacité de se redynamiser
- Se projeter dans un avenir professionnel

A l'issue de la prestation, le jeune doit être en capacité de se projeter personnellement et professionnellement. Il devient acteur de son projet et se sent capable d'avancer. Il a pris en main sa situation de santé et peut développer ses capacités à faire

Programme

- Phase de dynamisation de 7 semaines : les 3 premières semaines progressives temps individuels/ et collectifs, puis 4 semaines en collectif à temps partiel 28 heures hebdomadaires (hors mercredi)
- La phase de construction : à temps plein 35h en collectif pour multi-activités, y compris la construction du projet professionnel avec la proposition de périodes en entreprise
- La phase de capitalisation : 4 semaines à temps partiel 28 heures hebdomadaires pour capitaliser les acquis du parcours et sécuriser la suite du parcours du jeune.
- Un groupe de 10 stagiaires
- Un professionnel référent de parcours au profil adapté
- Articulations périodes centre/entreprise adaptées
- Partenaires spécifiques : Une professionnelle de santé psychique en biome 1J/semaine dès la semaine2, modules : estime de soi, relaxation, théâtre d'improvisation, activités artistiques, découvertes culturelles, activités sportives, addictions, sommeil, médiation animale, numérique

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2398794S	Présentiel	Lorient	05/11/2026	30/04/2027

Source : GREF Bretagne #26222238F