

Atelier d'expression et de confiance en soi- PLIE de Paris

Cette opération est financée par l'Union européenne dans le cadre du FSE+

Au cours de l'année 2025, Act'émot a accompagné deux cohortes, soit 26 bénéficiaires, dans le cadre de *l'Atelier d'expression et de confiance en soi*.

Chaque participant a bénéficié d'un parcours de **7 séances de 3h chacune**, centré sur notre cœur de métier : **le développement des compétences de l'intelligence émotionnelle au service du projet de vie, de la confiance en soi et de la mobilisation professionnelle**.

La dernière séance a donné lieu à un temps de célébration et de restitution, en présence des référents de parcours. Elle a permis aux participants de témoigner de leur expérience et de mettre en valeur les compétences développées tout au long de l'action.

Le bilan a fait ressortir **une appréciation unanimement positive du parcours**. Les référents présents ont également pu constater les évolutions des participants, notamment dans **la prise de parole, la confiance en soi, l'expression de leurs ressources et leur capacité à se mobiliser**.

Ces évolutions ont également contribué à faciliter la poursuite de l'accompagnement par les référents, auprès de bénéficiaires davantage engagés dans leur parcours et leur projet professionnel.

