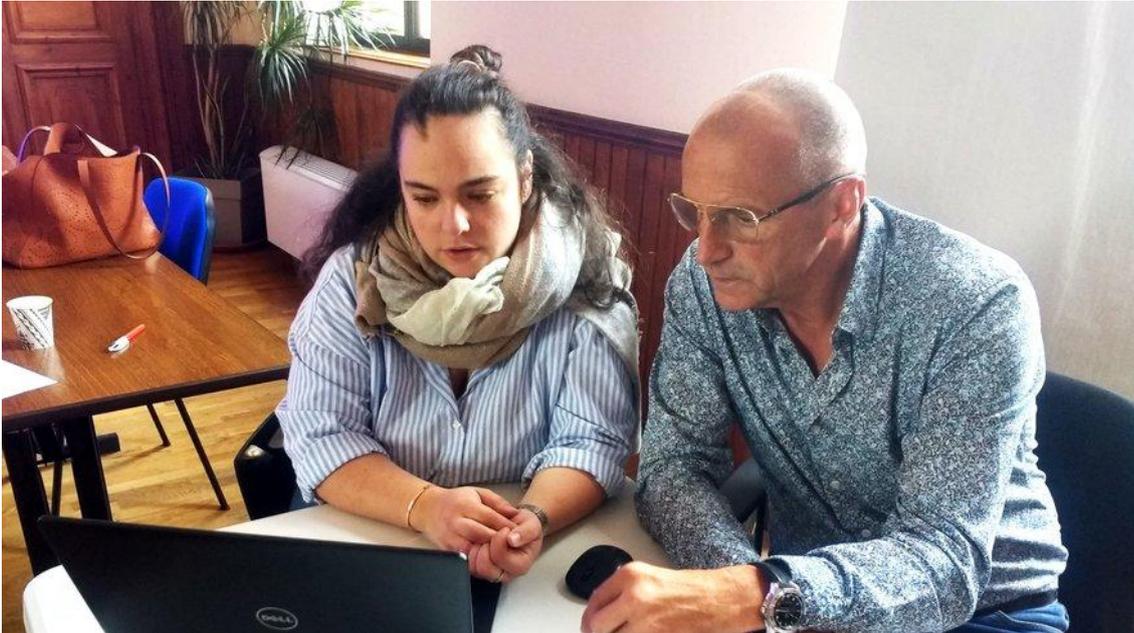


Montastruc-la-Conseillère. Demandeurs d'emploi : retrouver la confiance en soi



Un accompagnement personnalisé avec Egee Occitanie et le service emploi du CCAS. Photo DR.

Un atelier interactif gratuit sur le thème "Confiance en soi" est organisé par le CCAS et l'[association Egee Occitanie](#). Il se déroulera le mercredi 15 novembre, de 14 h 30 à 17 heures, à la mairie de Montastruc-la-Conseillère.

Cette formation s'adresse à tous les demandeurs d'emploi.

Elle va leur permettre de savoir faire la différence entre "Confiance et estime de soi".

Elle donne des astuces afin d'ajuster son comportement avec plus d'assurance quelle que soit la situation.

Elle permet de se préparer de façon plus sereine aux entretiens de recrutement, d'améliorer la qualité de la relation avec les autres, de pouvoir enfin être capable de s'adapter à de nouvelles situations sans stress ni appréhension.

À terme, l'objectif est d'avoir une meilleure qualité de vie professionnelle et personnelle, d'apprendre à s'affirmer, d'arrêter de se comparer aux autres et enfin de prendre conscience de ses points forts pour avoir le courage d'affronter de nouveaux défis.