



vous accompagner

Parcours Confiance :
Ensemble,
prendre conscience,
prendre confiance

Service social MSA Lorraine

15, avenue Paul Doumer
54507 Vandœuvre-lès-Nancy Cedex

Téléphone : 03 29 64 88 76

Courriel : marchal.elisabeth@lorraine.msa.fr

N'hésitez pas à contacter votre MSA

MSA Lorraine - Septembre 2016 - Crédits photos : Fotolia -



L'essentiel & plus encore

www.msalorraine.fr



L'essentiel & plus encore



Dans un contexte socio-économique exigeant, ou dans une situation difficile (problèmes familiaux, de santé, etc...), il est possible de se sentir dépassé par les événements.

Où en êtes vous ?

- ❖ vous voulez progresser,
- ❖ reprendre confiance,
- ❖ vous adapter ?

Pour vous aider, la MSA a développé "Parcours Confiance".

Il s'agit d'un accompagnement pour mieux comprendre les difficultés que vous rencontrez, et ainsi reprendre confiance en vous, pour retrouver l'envie de faire face à la situation.

Que va vous apporter Parcours Confiance ?

Vous allez vous exercer à analyser, à comprendre et à gérer certaines situations proches de celles que vous rencontrez.

Au fil des séances, vous identifierez sur quoi il vous faut agir, vous parviendrez à mieux exploiter votre potentiel, vous découvrirez les connaissances et les compétences nécessaires pour prendre en main votre situation.

En pratique

C'est une démarche structurée (groupe de 12 personnes maximum) et totalement confidentielle.

Vous participerez à 10 ou 12 séances de deux heures environ, espacées d'une semaine chacune, animées par des professionnels formés.

❖ Au cours de chaque séance, vous :

- contribuerez à la résolution d'un problème proposé par l'animateur,
- échangerez avec les autres participants sur les façons de les résoudre,
- transposerez les techniques et compétences ainsi développées à votre propre situation.

❖ Ainsi vous pourrez :

- comprendre comment mieux appréhender les problèmes que vous avez à résoudre,
- et prendre conscience de vos atouts et découvrir comment les utiliser dans votre vie de tous les jours.