CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Gironde

Mère et femme, un équilibre possible

Fiche action



«Mère et femme, un équilibre possible… »est un accompagnement collectif pour envisager son avenir personnel et professionnel,

Le CIDFF Gironde développe des actions en faveur de l'insertion sociale et professionnelle des femmes depuis + de 40 ans. II propose une action collective qui prend en compte les situations spécifiques des femmes mères ainsi que l'environnement social, économique et géographique qui les entoure tout en interrogeant les atouts dont elles disposent.

ORIENTATIONS

3 ateliers préalables :

- **Mardi 13 octobre à 10h**

5 rue Stéphane Mallarmé à Cenon

- **Mardi 10 Novembre à 10h**
- **Lundi 23 novembre 2026 à 10h**

Maison Beausite, rue Marcel Paul, bat B0 à Cenon

Orientations et inscriptions :

c.jean@cidff-gironde.fr

LE PUBLIC CIBLE

12 femmes, mères, en réflexion quant à leur insertion professionnelle

OBJECTIFS

- Appréhender sa place de mère et de femme
- Gagner en confiance et en pouvoir d'agir
- Connaître les ressources à mobiliser pour conduire son parcours
- Initier une réflexion et une première démarche vers un projet professionnel et personnel
- Développer la mobilité et l'autonomie

CONTENU

- Mieux se connaître : mes atouts, mes valeurs…
- Ateliers autour de la parentalité, de sa place de mère. Information sur les dispositifs et aides pour les modes de garde des enfants
- Conciliation vie personnelle – vie professionnelle,
- Comment m'organiser (gestion du temps, mobilité…)
- Les étapes de construction d'un projet (les outils, les ressources, …)
- Rencontre des partenaires du territoire (CAF, RAM, France Travail, centre de formation, entreprises dont IAE…)
- **Un entretien tripartite,** référentes CIDFF, référent·e·s RSA et participantes obligatoire à l'issue de l'action

ANIMATION

- Conseillère emploi-formation, Psychologue, Travailleuse sociale

PREREQUIS

- S'exprimer et comprendre oralement le français
- Être disponible et en capacité de s'engager sur une action collective

INFORMATIONS PRATIQUES

- Dates : 4 décembre 2026 au 26 mars 2027
- 2 jours par semaine : lundi et vendredi
- Des horaires adaptés : 9h30-16h00
- Interruption pendant les vacances scolaires
- Lieu : Maison Beausite, rue Marcel Paul, bât. B03, Cenon
- En situation de handicap, merci de contacter notre référente m.pasdeloup@cidff-gironde.fr
- **Un mode de garde pour les enfants de - de 3 ans sur place**