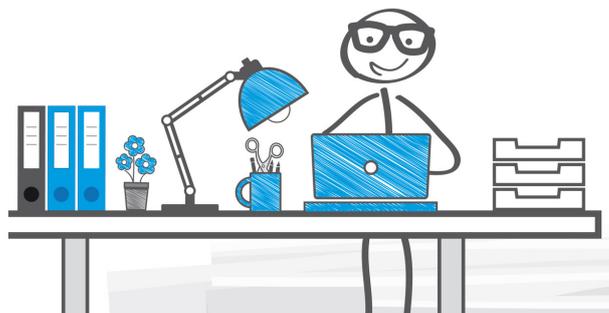


# RÉENTRAÎNEMENT AU TRAVAIL



## OBJECTIFS ET MÉTHODES

- Se préparer à reprendre une activité professionnelle, sur le plan physique et mental
- Ré-acquérir des gestes professionnels, des comportements adaptés à l'entreprise, se familiariser avec les codes du travail
- Reprendre un rythme d'exécution, retrouver un dynamisme comportemental
- Améliorer son hygiène de vie, apprendre à gérer sa fatigabilité, mieux gérer son handicap
- Apprendre à réaliser des démarches actives et maintenir sa mobilisation
- Connaître ses compétences et potentiels et savoir les exploiter

L'action est conçue en différentes phases qui doivent amener la personne à se sentir compétente pour tenir un emploi. L'alternance d'activités diverses permet d'amener un mouvement quasi permanent qui place les personnes face à leurs capacités d'adaptation et leur réactivité. En parallèle il est mis en place des ateliers ritualisés devant favoriser l'acquisition d'un rythme de travail et des techniques améliorant la concentration et la sérénité.

L'accent est mis également sur la réalisation de missions ou travaux concrets ayant une utilité collective (gestion de la Vestiboutique, travaux de reprographie et numérisation, réparation de vélos, nettoyage de véhicules, saisie de documents ...).

## BÉNÉFICIAIRES

Les personnes concernées sont des demandeurs d'emploi titulaire d'une RQTH et pouvant à moyen terme retourner vers l'emploi en bénéficiant d'une remise en condition physique et mentale.

Idéalement il s'agit de personnes suivies par CAP EMPLOI.

## PRÉREQUIS

Toutes les personnes doivent avoir réalisé en amont un Bilan du Pôle de Diagnostic, Spécialisé ou non. Les personnes doivent savoir lire et écrire, à défaut elles pourront être orientées sur l'action Français du Travail.

## VALIDATION

- Attestation de présence

## PRISE EN CHARGE

Le coût de la formation est pris en charge par l'assurance maladie. Les stagiaires sont rémunérés par l'ASP au titre de la formation professionnelle.

## Modalités pratiques

- L'action dure **4 mois**.
- Les personnes doivent avoir effectué un Bilan du Pôle de Diagnostic (Spécialisé ou non) en amont. La notification doit mentionner : Bilan du Pôle de Diagnostic (Spécialisé ou non) suivi de l'action de Réentraînement au travail (4 semaines + 4 mois).

## ACCOMPAGNEMENT

Une équipe pluridisciplinaire accompagne les stagiaires :

- Formateur référent du parcours
- Psychologue
- Médecin
- Médecin psychiatre le cas échéant
- Service social si besoin.

## PARCOURS

### Ritualisation (ateliers quotidiens ou hebdomadaires)

- Gagner en sérénité et concentration
- Optimiser ses facultés d'apprentissage
- Apporter du rythme et des habitudes dans l'action
- Méthodes : Brain Gym, échauffement du matin, activités physiques adaptées, exercices de mémorisation ...



### Phase 1 : « Je fais le point » - 2 semaines

- Rédiger le projet personnalisé
- Définir des objectifs de performance (réactivité, productivité, mémorisation, socialisation, aptitudes physiques, compréhension orale et écrite)



### Phase 2 : « En route » - 3 semaines

- Prendre de bonnes habitudes
- Intégrer les codes professionnels
- Acquérir les bases de la recherche d'emploi active
- Méthodes : mises en situations professionnelles productives, techniques de recherche d'emploi, atelier gestes et postures ...



### Phase 3 : « J'y suis » - 9 semaines

- Pérenniser les bonnes habitudes
- Démarcher les entreprises
- Effectuer des stages
- Méthodes : mises en situations professionnelles productives, « Club de l'emploi », simulation d'entretien, visites d'entreprises ...



### Phase 4 : « J'y reste » - 2 semaines

- Clôturer le parcours
- Faire le point sur les objectifs de performance
- Mettre en place le plan d'action

## ÉVALUATIONS

Évaluation des compétences professionnelles observées sur les activités concrètes.

## Lieu de la formation

**COS CRPF**

2, rue des Arches  
77710 Nanteau-sur-Lunain

À 10 mn de Nemours



Site accessible aux personnes à mobilité réduite

## Contact

**Patricia PILLOT**

Centre de Réadaptation  
Professionnelle  
et de Formation COS CRPF  
Tél. : 01 64 45 18 03  
Fax : 01 64 45 33 18  
ppillot@fondationcos.org

Web : [www.cosformation.fr](http://www.cosformation.fr)  
[www.facebook.com/cos-crpf](https://www.facebook.com/cos-crpf)  
[www.twitter.com/COS\\_CRPF](https://www.twitter.com/COS_CRPF)

**Qualiopi**  
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**COS**  
FONDATION COS  
ALEXANDRE GLASBERG