

# Apprends à te connaître, explore tes RESSOURCES

Faire le point sur ta situation – Trouver un nouvel équilibre

Développer ta confiance en toi



**RESSOURCES** est un programme de développement personnel du CSP Neuchâtel visant l'autonomie de la personne en vue d'une réinsertion sociale et/ou professionnelle. Ce programme s'adresse principalement aux bénéficiaires de l'aide sociale qui souhaitent se réapproprier leur situation et reprendre le pouvoir sur leur vie. Les participants se réunissent en groupe sur une durée de 2 x 3 mois.

**RESSOURCES** est destiné aux personnes rencontrant les difficultés suivantes :

- Perte d'estime et de confiance en soi suite, par exemple, à une séparation, un licenciement, un burnout, un mobbing, une maladie, un accident
- Isolement
- Recherche d'orientation et de formation

### **Objectifs recherchés**

Le travail social de groupe, le travail personnel et les outils proposés visent à :

- Faire le point sur sa situation
- Gérer le changement et ses émotions
- Développer son estime et sa confiance en soi
- Développer une communication adéquate
- Re/nouer des liens sociaux
- Re/trouver une hygiène de vie et reprendre un rythme
- Élaborer un projet personnel

### **Lieu**

La Joliette CSP, La Jonchère 40, 2043 Boudevilliers (service de navette depuis la gare des Hauts-Geneveys).

**Pour tout renseignement complémentaire**  
**ranya.tamer@ne.ch, 032 886 91 60**