

Retrouvez toute l'actualité et les dates des formations du Cpva

sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

< Ma Caf < rubrique vie professionnelle

< Le CPVA



Le Cpva, centre de formation de la Caf, vous accompagne dans vos droits, la construction de vos projets et vos questions de parent.

Vous préparez votre retour à l'emploi, vous souhaitez élaborer votre projet d'évolution professionnelle, et vous êtes allocataire de la Caf avec un ou plusieurs enfant(s) à charge ?

***Vous pouvez bénéficier de nos formations !***

***Ces formations gratuites sont proposées sur tout le territoire girondin : Bordeaux Caudéran, Floirac et autres communes.***

**Prenez rendez-vous avec le Cpva**

**Cpva de Bordeaux Caudéran – 06 09 52 71 21**

email : [cpva.cauderan@caf33.fr](mailto:cpva.cauderan@caf33.fr)

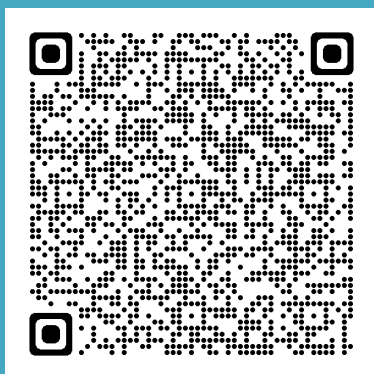
**Cpva de Floirac - Espace social Caf - 06 16 09 47 18**

email : [cpva.floirac@caf33.fr](mailto:cpva.floirac@caf33.fr)

## Des formations pour préparer votre retour à l'emploi



- J'ai besoin de conseils pour construire un projet professionnel qui me ressemble,
- Je souhaite retrouver confiance en moi,
- J'aimerais concilier ma vie de famille et ma vie professionnelle,
- J'ai envie de valoriser mes compétences de parent.



## Je fais le point sur mon parcours et mes droits

2 à 3 entretiens individuels

## J'élabore mes projets personnels et professionnels Je valorise mon rôle de parent

En atelier collectif

Les lundis – mardis – jeudis *(Hors mercredis et vacances scolaires)*

Pour participer, je peux être accompagné(e) dans la recherche de solutions : la garde de mes enfants, mes déplacements, autres.

- Je réalise une étude de mon parcours scolaire, de formation, professionnel et extra-professionnel.
- Je suis informé(e) et accompagné(e) pour accéder à mes droits.
- J'identifie une orientation pour mes projets à venir.



- J'apprends à mieux me connaître : qui je suis, ce que je sais faire, ce que j'aime, ce dont j'ai envie.
- Je renforce la confiance en moi : mieux communiquer, me mettre en valeur, me préparer au changement, élargir mon réseau.
- J'explore différentes pistes professionnelles : découvrir des métiers, rencontrer des professionnels et être informé(e) sur le marché de l'emploi.
- Je m'informe sur mes droits au contact de professionnels : santé, travail, famille, formation, loisirs.
- J'engage des démarches et je valide mon projet : CV, lettres de motivation, stages en entreprise, entretiens de recrutement.

- Je prends du temps pour moi.
- Je crée du lien avec d'autres personnes.
- J'échange et je partage sur ma parentalité.
- J'enrichis mes connaissances : gestion des émotions, communication...

