

OFFRE DE FORMATION

à usage des professionnels de
l'insertion, de l'enseignement, du
social et de leurs publics



sommaire

Présentation d'Eutopia

p. 3

Notre éthique et nos valeurs

p. 4

Formations destinées aux professionnels

Éducation et pratiques de terrain

Accompagner les publics complexes : Poser le cadre et maintenir le lien

p. 5

Pratiques professionnelles et dynamique d'équipe

Mieux communiquer pour harmoniser les pratiques professionnelles au sein des équipes

p. 11

Outils innovants et pédagogie active

Des outils ludiques mobilisables rapidement

p.16

Apaiser les tensions, préserver le lien

Développer une présence stable et sécurisante pour soi-même et pour autrui même dans les situations de stress et de tension

p.22

Sommaire des formations et ateliers destinés aux publics accompagnés.....

p.26

Eutopia formation

Depuis nos débuts, en 2014, nous avons fait le pari d'une pédagogie participative, vivante et dynamique. Cette formule favorise les interactions entre apprenants, les invitant à se nourrir de leurs expériences et compétences respectives.

Cette pédagogie a pour fondement des exercices issus des principes de l'approche systémique, de la thérapie sociale, de la communication bienveillante et du théâtre-forum (voir détails page 11)

Dans un souci d'équité et de coopération au sein des groupes, nous adaptons nos contenus et nos outils afin qu'ils soient accessibles à tous.



Je suis Christine Casset, assistante sociale et formatrice en écologie relationnelle. J'ai fondé Eutopia-formation afin de partager ce que j'ai pu apprendre au cours de mes diverses expériences professionnelles et humaines. Je considère chaque individu comme un processus en développement et j'aime accompagner ce processus, voir les personnes se découvrir et prendre conscience de leur potentiel.

Eutopia est un organisme de formation enregistré auprès de la préfecture de région Normandie sous le numéro 28760548476. Nos formations cherchent avant tout à répondre à vos besoins, mais également au rythme des apprenants.

Contact

christine.casset@gmail.com

<https://www.eutopia-formation.com>

06 73 06 82 54

Notre éthique

Justesse



Notre priorité est votre satisfaction en termes de contenus mais également dans la relation que nous instaurons entre nous et au sein du groupe



Adaptation

Chaque début de formation, nous recueillons vos attentes pour être au plus près de vos besoins et de vos envies

Actualisation



Nous mettons un point d'honneur à actualiser nos connaissances et à faire évoluer nos contenus en fonction de l'avancée des travaux en sociologie, psychologie, sciences cognitives.



Bien-être

Votre bien-être fait partie intégrante de nos préoccupations. Aussi, nous vous recevons en formation avec la bonne humeur et l'enthousiasme qui nous caractérisent.

Nos valeurs

Nous plaçons au cœur de notre pratique la **solidarité, le respect et la reconnaissance de chaque personne dans sa singularité**. Nous accordons une attention particulière à la qualité du lien, à l'écoute active et à la **création d'espaces sécurisants** où chacun peut trouver sa place et s'exprimer pleinement. Nous croyons en la puissance du collectif et en la coopération comme leviers essentiels d'apprentissage et de transformation, bien plus qu'en la compétition. L'authenticité guide notre posture professionnelle, en veillant à l'alignement entre nos valeurs, nos paroles et nos actions. Nous portons également un engagement fort en faveur de l'**inclusion et de la justice sociale**, qui nourrit nos interventions au quotidien. Enfin, nous considérons la créativité comme un outil fondamental pour ouvrir de nouvelles perspectives pédagogiques et accompagner autrement les publics que nous formons.

Formations destinées aux professionnels

Éducation et pratiques de terrain

- Cadre et épuisement, les enjeux des équipes éducatives.....p.6
- Comprendre les comportements difficiles des publics au regard des neurosciences affectives et cognitives.....p.7
- Soutenir le développement des compétences psychosociales des publics accompagnés.....p.8
- Comprendre les nouvelles générations et leur rapport au cadre et à la hiérarchie.....p.9
- Identifier, prévenir et gérer les conflits en milieu professionnel.....p.10

cadre et épuisement :

les enjeux des équipes éducatives

Permettre aux professionnels de construire et maintenir un cadre sécurisant, cohérent et contenant, favorisant la relation d'accompagnement tout en prévenant les tensions et les rapports de force.

Public visé :

- Conseillers d'insertion
- Formateurs
- animateurs
- Toute personne prenant en charge des groupes

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Mieux comprendre les évolutions du rapport à l'autorité dans les contextes éducatifs et d'accompagnement.
- Identifier les mécanismes qui alimentent les tensions et les rapports de force.
- Développer une posture d'autorité claire, sécurisante et respectueuse.
- Poser un cadre adapté tout en favorisant la relation et la coopération.
- Ajuster ses réactions face aux situations difficiles du quotidien.

Contenus :

- Poser des règles claires et compréhensibles ;
- Dire non sans agressivité ;
- Réagir face à :
 - l'opposition,
 - la provocation,
 - l'agressivité,
 - le refus ;
- Désamorcer les tensions ;
- La posture corporelle et la communication non verbale ;
- Garder sa légitimité en situation difficile ;
- Gérer ses propres émotions dans la relation ;
- S'appuyer sur le collectif et les relais institutionnels.

Modalités pédagogiques :

Apports théoriques, analyses de situations, mises en situation, échanges de pratiques et théâtre-forum.

Comprendre et accompagner les comportements difficiles : repères affectifs et cognitifs

Permettre aux professionnels de mieux comprendre les mécanismes cognitifs, émotionnels et relationnels des publics dits "difficiles" afin d'adapter leurs pratiques d'accompagnement et de prévenir les situations de rupture.

Public visé :

- Conseillers d'insertion
- Formateurs
- animateurs
- Toute personne prenant en charge des individus et des groupes

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Distinguer les grandes étapes du développement affectif et cognitif ;
- Identifier l'impact des parcours de vie sur les comportements ;
- Repérer les mécanismes de stress, d'opposition ou de retrait ;
- Adapter sa communication et sa posture professionnelle ;
- Mieux gérer les situations relationnelles complexes ;
- Favoriser un cadre sécurisant et mobilisateur.

Contenus :

- Le développement de l'individu de la naissance à l'âge adulte
- Attention, mémoire et fonctions exécutives
- Développement affectif en situation particulière (maltraitance, abandon...)
- Le rapport au temps, à l'espace, à autrui
- Les besoins fondamentaux
- Les conséquences du stress chroniques sur le développement du cerveau

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques, jeux de rôle inspirés du théâtre-forum,
- échanges de pratiques,
- apports théoriques.
- Exercices : le cerveau en chantier, le sac à dos invisible.

Soutenir le développement des compétences psychosociales des publics accompagnés

Public visé :

Tout professionnel en situation éducative et de relation d'aide auprès d'adultes, d'adolescents ou d'enfants.

Durée:

- 3 jours (21h)

Objectifs opérationnels :

- Identifier les facteurs qui favorisent ou freinent la construction des compétences relationnelles et cognitives
- Repérer les besoins et capacités relationnels des personnes accompagnées selon leur âge et leur contexte.
- Expérimenter des outils et des attitudes favorisant l'expression, l'écoute, la confiance en soi et le respect des autres.
- Mettre en place des activités favorisant les compétences psychosociales au sein du groupe.

Contenus :

- Compétences centrées sur soi: connaissance de soi, confiance en soi, gestion de ses émotions, assertivité,
- Compétences centrées sur l'autre: empathie, écoute verbale et non verbale, prise en compte des besoins des autres, gestion constructive des conflits.
- Compétences centrées sur le groupe: coopération, solidarité, prise de responsabilité, acceptation des règles...

Modalités pédagogiques :

- Exercices de relaxation et de dynamique corporelle, jeux coopératifs
- Cercles de parole pour dire et entendre ce qui singularise et ce qui rapproche,
- Jeux de rôle et théâtre-forum pour utiliser ses ressources dans des situations de stress ou de conflit,
- Contes pour rencontrer des cultures et se nourrir de symbolique.

Transférer dans sa pratique professionnelle

- Analyse de situations concrètes.
- Adaptation des outils aux différents publics.
- Construction de pistes d'action applicables sur le terrain

Comprendre les nouvelles générations et leur rapport au cadre et à la hiérarchie

Manager la Gen Z et les Millennials sans perdre le cadre.

Public visé :

Managers, cadres, responsables d'équipe, encadrants de proximité, responsables RH, et toute personne amenée à encadrer ou collaborer avec des équipes intergénérationnelles.

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Comprendre les évolutions du rapport au travail, au cadre et à l'autorité ;
- Identifier l'impact des représentations et stéréotypes intergénérationnels ;
- Adapter sa posture et sa communication dans les relations professionnelles ;
- Favoriser coopération, engagement et qualité relationnelle ;
- Construire des réponses adaptées aux tensions intergénérationnelles.

Contenus :

- Les évolutions culturelles et sociétales du rapport au travail ;
- Les attentes des nouvelles générations : sens, reconnaissance, équilibre, autonomie ;
- Les stéréotypes et incompréhensions entre générations ;
- Le rapport au cadre, à la hiérarchie et à la légitimité ;
- Les effets du contexte social, économique et numérique ;
- Adapter sa posture pour favoriser l'adhésion et la coopération ;
- Construire des ajustements adaptés à son contexte professionnel.

Modalités pédagogiques :

- Partage d'expériences vécues par les participants.
- Mise en perspective collective.
- Travail à partir de situations professionnelles.
- Mises en situation et échanges de pratiques.

Identifier, prévenir et gérer les conflits en milieu professionnel

Développer des compétences relationnelles permettant de prévenir, désamorcer et gérer les conflits en situation professionnelle.

Public visé :

- Demandeurs d'emploi,
- Publics en insertion,
- Jeunes accompagnés en mission locale,
- Personnes éloignées de l'emploi

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- identifier les mécanismes du conflit ;
- adopter une communication constructive ;
- gérer les désaccords sans violence ;
- utiliser des outils simples de médiation ;
- coopérer dans un cadre professionnel.

Contenus :

- Définition du conflit, utilité et limites
- interprétation et malentendus
- Comprendre ses mécanismes internes et anticiper ses réactions
- Les obstacles à la communication

Modalités pédagogiques :

- Jeux de rôles inspirés du théâtre-forum
- Exercices de communication (inspirés CNV)
- Exercices de connaissances de soi
- Apports théoriques

Formations destinées aux professionnels

Pratiques professionnelles et dynamique d'équipe

- Améliorer la communication entre professionnels.....p.12
- Techniques d'entretien dans la relation d'aide.....p.13
- Créer et maintenir une dynamique de groupe.....p.14
- Animer un groupe de parole.....p.15

Améliorer la communication et le travail en équipe entre professionnels

Public visé :

- Toute équipe ou future équipe souhaitant travailler en bonne entente et de manière efficace.
- Convient tout particulièrement aux équipes pluridisciplinaires.

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Faire évoluer les représentations et les regards entre professionnels de l'équipe.
- Mieux comprendre les différences de fonctionnement, de posture et de besoins au sein du collectif.
- Identifier les points d'appui communs favorisant la coopération.
- Développer une relation de confiance et de complémentarité entre professionnels.
- Construire des conditions favorables à un travail d'équipe plus fluide et plus efficace.

Contenus :

- Les représentations : comment elles se construisent et évoluent
- Besoins, limites et ajustements relationnels
- Réflexion autour des conditions de travail en équipe pour les rendre efficaces, agréables et paisibles
- L'approche coopérative
- L'intelligence relationnelle

Modalités pédagogiques :

- Exercices de communication et de coopération.
- Mises en situation et échanges de pratiques.
- Approche systémique
- Théâtre-forum

Techniques d'entretien dans la relation d'aide

Public visé :

- Toute personne intervenant auprès de publics en difficulté (thérapeutes, travailleurs sociaux, bénévoles d'associations caritatives...)

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Savoir mener un entretien dans un objectif déterminé.
- Évaluer les capacités individuelles au changement.
- Comprendre les mécanismes d'évolution individuelle et collective.
- Déterminer les axes de mise en œuvre d'un projet personnel à un moment donné.

Contenus :

- Rappels d'éthique et de déontologie dans la relation d'aide
- L'entretien dans la relation d'aide : objectif, formes, durée
- l'écoute globale et les obstacles à la communication (T. Gordon)
- freins et moteurs du changement
- Le décodage des attitudes et agressivités potentielles
- Les modes d'expression et de communication pour désamorcer l'agressivité
- La prévention et la gestion des conflits (Pastor et Bréard)

Modalités pédagogiques :

- Exercices de communication, mises en situation
- Exercices de gestion du stress et des émotions
- Apports théoriques

Créer et maintenir une dynamique de groupe

Public visé :

- Conseillers d'insertion et de probation,
- assistants de service social, éducateurs,
- animateurs socio-culturels, ATSEM et de manière générale, toute personne prenant en charge des groupes

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Adopter une posture professionnelle de facilitateur.
- Mobiliser des outils d'animation issus de l'approche systémique, des neurosciences et du management.
- Construire un cadre d'intervention adapté aux besoins d'un groupe en contexte socio-éducatif.

Contenus :

Poser les bases de la facilitation

- Inclusion, installation du groupe, mise en sécurité émotionnelle
- Posture du facilitateur : écoute, congruence, non jugement, ajustements
- Dynamique de groupe

Mobiliser des outils d'animation riches et variés

- Présentation d'outils clés issus des neurosciences (biais cognitif, cerveau social, plasticité émotionnelle), du management collaboratif (intelligence collective, feedback constructif) et de l'approche systémique.
- Les supports et techniques d'animation.
- L'organisation pratique d'une séance collective.

Construire un cadre d'intervention adapté

- Le cadre d'intervention : valeurs, règles, conditions de sécurité
- Prise en compte des besoins du groupe : observation, perceptions, ajustements
- Construction de votre propre protocole d'intervention : étapes, intentions, posture

Modalités pédagogiques :

- Exercices de communication, mises en situation
- Exercices de gestion du stress et des émotions
- Apports théoriques

Animer un groupe de parole

Public visé :

- Conseillers d'insertion, travailleurs sociaux, thérapeutes, personnel péri-scolaire, enseignants.
- Prérequis : avoir suivi le module "faciliter la dynamique de groupe" ou avoir une expérience d'animation

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Savoir poser et tenir un cadre de groupe de parole
- Développer une écoute fine et active
- Reformuler avec justesse émotions et contenus
- Gérer les situations relationnelles complexes
- Animer une séquence de groupe de parole en autonomie

Contenus :

- Techniques d'animation de groupe de parole
- Rôle et posture de l'animateur
- Circulation de la parole et accueil inconditionnel
- Techniques d'écoute et de reformulation

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques,
- analyses de situations,
- mises en situation,
- échanges de pratiques et théâtre-forum.

Formations destinées aux professionnels

Outils innovants et pédagogie active

- Le théâtre-forum : écriture, interprétation, animation.....p.17
- Présentation du théâtre-forum.....p.18
- Choisir ses modalités pédagogiques : impact sur l'engagement et les apprentissages.....p.19
- L'improvisation théâtrale au service de la pédagogie.....p.20
- Le Design thinking appliqué à la formation.....p.21

Le théâtre-forum : le concevoir, l'interpréter, l'animer

Public visé :

- Toute personne souhaitant intégrer le théâtre-forum dans sa pratique professionnelle

Durée:

- 5 jours (35h)

Objectifs opérationnels :

- Découvrir le théâtre-forum,
- Définir une problématique commune à un groupe,
- Partir du réel pour construire une scène décalée, drôle et centrée sur la problématique,
- Développer sa capacité d'adaptation et d'improvisation,
- Apprendre à accueillir le spectateur lors des remplacements,
- Désacraliser l'espace scénique et trouver sa posture d'acteur,
- Comprendre les processus relationnels et émotionnels en jeu au sein d'un groupe,
- Trouver sa posture d'animateur de théâtre-forum, son style, son rythme,
- Acquérir des techniques pour favoriser les remplacements, l'expression du public et des acteurs, la diversité des points de vue.

Contenus :

- Historique du théâtre-forum
- Tour d'horizon des contextes permettant l'utilisation du théâtre-forum
- Recueil de situations et construction d'une scène
- La construction des personnages
- La mise en espace scénique
- Le Joker : rôle, place et posture
- Mener une séance : rythme, durée, analyse, synthèse, perspectives

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques,
- Analyses de situations et mise en scène
- Mises en situation et entraînement au rôle de Joker



Présentation du théâtre-forum

Le théâtre-forum représente pour nous l'outil incontournable, que ce soit dans le cadre de l'insertion professionnelle come dans de multiples autres domaines.

Ses applications sont nombreuses :

- Développer les compétences relationnelles et émotionnelles ;
- Favoriser la réflexion sur son parcours de vie, son parcours professionnel ;
- Prévenir les tensions, et gérer les conflits (aussi en équipe !) ;
- Ouvrir un espace d'expression sécurisée et développer l'entraide

Le théâtre-forum peut aussi bien être utilisé dans le cadre d'un atelier, une formation, ou tout autre prise en charge collective et ce quelle qu'en soit la thématique.

Le théâtre-forum se construit sur trois principes de base :

1. Une problématique collective

Le théâtre-forum part d'un problème partagé par un groupe et sert de support à la réflexion commune.

2. Une approche systémique

Chacun explore ce qu'il peut changer en soi pour faire évoluer la situation collective.

3. Un accueil inconditionnel

Tous les points de vue sont entendus sans jugement pour ouvrir le regard de chacun et initier la recherche d'alternatives.

CHOISIR SES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Impact sur l'engagement et les apprentissages

Public visé :

- Tout professionnel en situation éducative et de relation d'aide auprès d'adultes, d'adolescents et d'enfants ; toute personne devant diriger un apprentissage, une réflexion collective, mener une réunion.

Durée:

- 2 x 2 jours (28h)

Pré-requis : adhérer à l'idée d'inclure le jeu dans les apprentissages, les montages de projet, l'animation de réunions.

Objectifs opérationnels :

- Comprendre et expérimenter les différents canaux d'apprentissage
- Sortir du modèle traditionnel visuel/auditif
- Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu et son impact cognitif

Contenus :

- Le concept d'intelligences multiples d'Howard Gardner
- Les différents types d'intelligence répertoriés et leurs particularités
- L'impact de l'ouverture au concept d'intelligences multiples sur l'estime de soi et la capacité cognitive
- L'expérience de l'impuissance acquise

Modalités pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation
- Expérimentation directe de jeux-cadres
- Mise en situation de l'impuissance acquise pour en ressentir concrètement les effets
- Temps d'échange collectif pour transférer les apprentissages à ses propres pratiques (animation, enseignement, accompagnement)

L'improvisation théâtrale au service de la pédagogie

Public visé :

- Tout professionnel en situation éducative, formateur ou intervenant souhaitant enrichir sa pratique d'animation et renforcer sa posture face à un groupe.

Durée:

- 2 x 2 jours (28h)

Objectifs opérationnels :

- Développer sa répartie, son écoute active et sa présence physique.
- Intégrer les techniques d'improvisation pour gérer les imprévus et la dynamique de groupe.
- Utiliser le jeu dramatique comme levier d'engagement et de mémorisation pour les apprenants.

Contenus :

- Le lâcher-prise, la spontanéité et la gestion du statut face au groupe.
- L'acceptation des propositions des apprenants pour rebondir sans perdre le fil.
- L'espace, le corps et le rythme au service du message pédagogique.
- La congruence et l'assertivité adaptative

Modalités pédagogiques :

- Exercices pratiques d'improvisation et jeux de rôle appliqués à la formation.
- Débriefings réflexifs pour transposer les techniques théâtrales en situation d'animation.
- Mises en situation sur des cas réels apportés par les participants.

Le Design Thinking appliqué à la formation

Public visé :

- Tout professionnel en situation éducative, formateur, concepteur pédagogique ou responsable de formation souhaitant renouveler ses méthodes de conception de parcours.

Durée:

- 2 jours (14h)

Prérequis :

Avoir une première expérience dans la conception ou la gestion de contenus de formation.

Objectifs opérationnels :

- Comprendre la démarche du Design Thinking et ses opportunités pour le domaine de la formation.
- Placer l'apprenant au centre du processus de création pour répondre à ses besoins réels.
- Prototyper et tester rapidement des modules pédagogiques innovants et engageants.

Contenus :

- L'empathie et la cartographie des besoins apprenants (personas, parcours utilisateur).
- La phase d'idéation : techniques de brainstorming et sélection des meilleures idées.
- Du concept à la réalité : création rapide de prototypes pédagogiques et tests utilisateurs.

Modalités pédagogiques :

- Ateliers participatifs et mise en pratique pas à pas de la méthodologie sur un cas concret.
- Co-construction et travail en sous-groupes pour tester les outils de créativité.
- Retours d'expérience et grille d'évaluation pour ajuster les prototypes créés.

Formations destinées aux professionnels

Apaiser les tensions, préserver le lien

- Intégrer la Pleine Conscience dans sa pratique professionnelle.....p.23
- Théorie polyvagale et régulation du stress.....p.24
- Prévenir l'usure relationnelle et émotionnelle.....p.25
- Développer une écoute active et contenante.....p.26

intégrer la pleine conscience dans sa pratique professionnelle

Public visé :

- Enseignants, éducateurs, psychologues scolaires, animateurs péri-scolaires

Durée:

- 2 jours (14h)

Prérequis :

Aucun

Objectifs opérationnels :

- Découvrir et pratiquer la méditation de pleine conscience
- Animer une séance de méditation et accueillir les retours des participants

Contenus :

- Présentation de la méditation de pleine conscience, origine, utilisation.
- Les pensées, idées, ruminations : origine, impact sur le quotidien à l'éclairage des neurosciences (D. Servant).
- Entraînement au guidage de séance de méditation avec texte.
- Présentation du protocole MBSR (Mindfulness bases stress reduction) de Jon Kabat-Zinn.

Modalités pédagogiques :

- Exercices de pleine conscience (J Kabat-Zinn) : éveil des sens, body scan, marche en pleine conscience...
- Partages d'expérience (groupe de parole)

Théorie polyvagale et réduction du stress

Public visé :

- Professionnels, bénévoles, aidants, particuliers souhaitant mieux comprendre le fonctionnement du stress et développer des outils de régulation.

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et de la sécurité relationnelle ;
- Identifier les différents états du système nerveux autonome selon la théorie polyvagale ;
- Repérer ses propres signaux de stress, d'hyperactivation ou de repli ;
- Expérimenter des outils simples de régulation émotionnelle et corporelle ;
- Développer des stratégies favorisant l'apaisement, la coopération et la qualité relationnelle ;
- Mobiliser des techniques de retour au calme dans le quotidien personnel ou professionnel.

Contenus :

- Les mécanismes biologiques et neurologiques du stress ;
- Fenêtre de tolérance et capacités d'adaptation ;
- Impacts du stress sur les émotions, le corps, les comportements et les relations.

La théorie de S. Porges : Le système nerveux autonome et ses trois états :

- sécurité / engagement social,
- mobilisation (combat-fuite),
- immobilisation / effondrement ;
- Neuroception et perception de sécurité ;

Identifier ses déclencheurs de stress :

- Reconnaître les signaux corporels et émotionnels ;
- Cartographier ses ressources et ses zones de vulnérabilité ;
- Observer ses modes de réaction habituels.

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques accessibles et vulgarisés ;
- Exercices corporels et expérientiels ;
- Temps d'auto-observation et d'échanges ;
- Études de situations concrètes.

Prévenir l'usure relationnelle et émotionnelle

Public visé :

- Tout professionnel de la relation d'aide, de la relation éducative et du management.

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Identifier les mécanismes de l'usure relationnelle et émotionnelle ;
- Repérer les signes de surcharge, de fatigue compassionnelle et d'épuisement ;
- Comprendre l'impact des émotions dans les relations d'aide, d'accompagnement ou de coopération ;
- Développer des stratégies de protection et de régulation adaptées ;
- Renforcer leurs ressources individuelles et collectives ;

Contenus :

- Les limites avant épuisement
- Charge émotionnelle et charge mentale ;
- Le stress chronique la fatigue compassionnelle, l'empathie et la sur-adaptation et leurs manifestations physiques, émotionnelles et relationnelles ;
- Les mécanismes de l'hyper engagement.
- Les conséquences de l'usure : cynisme, retrait, perte d'estime de soi
- Le besoin de reconnaissance et le sentiment d'utilité

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques accessibles ;
- Exercices d'auto-évaluation ;
- Études de situations concrètes ;
- Outils de régulation émotionnelle ;
- Temps d'échanges et de réflexion collective ;
- Mises en situation et exercices expérientiels.

Développer une écoute active et contenante

Public visé :

- Tout professionnel de la relation d'aide, de la relation éducative et du management.

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Comprendre les mécanismes de l'écoute et de la communication relationnelle ;
- Identifier les freins à une écoute de qualité ;
- Développer une posture d'écoute active, empathique et contenante ;
- Accueillir les émotions et les tensions sans se laisser déborder ;
- Utiliser des techniques favorisant la confiance et la coopération ;
- Adapter leur posture selon les situations relationnelles rencontrées.

Contenus :

Les bases de l'écoute active

- Communication verbale et non verbale ;
- Les besoins relationnels fondamentaux ;
- Différence entre entendre, écouter, conseiller et accompagner.

Les obstacles à l'écoute : jugements, interprétations et projections ; réactivité émotionnelle, besoin de solution immédiate ;

- Effets du stress et de la fatigue sur la relation.

Développer une posture contenante

- Accueil des émotions, sécurité relationnelle, validation émotionnelle ;
- Distance juste et limites relationnelles.

Techniques et outils

- Reformulation, questionnement ouvert, silence et rythme de parole, communication apaisante ;
- Gestion des situations émotionnellement chargées.

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques accessibles ;
- Exercices d'écoute en binôme, exercices corporels et d'ancrage
- Jeux de rôle et mises en situation, analyse de situations concrètes ;
- Débriefings collectifs et outils transférables.

Formations destinées aux publics accompagnés

- S'exprimer avec assurance en entretien.....p.28
- Garder son calme et se faire respecter au travail.....p.29
- Savoir utiliser l'IA pour rédiger sa lettre de motivation.....p.30
- Reprendre son pouvoir dans un monde qui change.....p.31
- Les ateliers "Système D"p.32

S'EXPRIMER AVEC ASSURANCE EN ENTRETIEN

Public visé :

- Demandeurs d'emploi, publics en insertion,
- Jeunes accompagnés en Mission Locale,
- Personnes éloignées de l'emploi

Durée:

- Atelier de 3h ou
- formation sur 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Identifier ses qualités et compétences ;
- Gérer son stress pour gagner en confiance en entretien ;
- Communiquer avec plus d'assurance à l'oral ;
- Valoriser son parcours et ses expériences ;
- Adopter une posture professionnelle adaptée lors d'un entretien.

Contenus :

Identifier qualités, compétences et ressources personnelles

- Définir les notions de qualité, compétence et ressource ;

Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi

- Travail individuel sur les réussites, les échecs, les croyances, les rêves
- Exercices de valorisation et de reconnaissance mutuelle

Techniques de gestion du stress et des émotions

- Respiration et ancrage ; Techniques de recentrage ;

Comprendre les codes de l'entretien professionnel

- Les attentes des recruteurs ;
- Les différentes étapes d'un entretien ;
- Les erreurs fréquentes et les points de vigilance.

Valoriser son parcours et ses expériences

- Mettre en avant ses compétences et expériences ;
- Transformer les difficultés en apprentissages ;

Modalités pédagogiques :

- Exercices d'écoute en binôme, exercices corporels et d'ancrage
- Mise en situation d'entretien individuel concret ;
- Débriefing personnalisé et conseils.

GARDER SON CALME ET SE FAIRE RESPECTER AU TRAVAIL

Public visé :

- Demandeurs d'emploi, publics en insertion,
- Jeunes accompagnés en Mission Locale,
- Personnes éloignées de l'emploi

Durée:

- Atelier de 3h ou
- formation sur 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Mettre des mots sur tes limites : Exprimer ton désaccord sans agressivité ni soumission.
- Gardez le contrôle : Comprendre tes déclencheurs pour ne pas réagir sous le coup de l'émotion.
- Décoder les non-dits : Repérer les quiproquos avant que ça ne parte en clash.
- Désamorcer une tension : Utiliser des techniques simples pour calmer le jeu avec un collègue ou un responsable.

Contenus :

- Pourquoi ça clache ? Les vraies causes des tensions en entreprise (mauvaise communication, stress, fatigue, non-dits).
- Ton profil face au conflit : Plutôt attaque, fuite ou calme ? Identifier tes réactions automatiques pour mieux les maîtriser.
- La boîte à outils anti-clash : La méthode en 4 étapes pour recadrer une situation sans hausser le ton.

Modalités pédagogiques :

- Cas pratiques & Mises en situation : Entraînement sur de vraies situations vécues par le groupe (remarques désobligeantes, consignes floues, réflexions sur le retard).
- Analyse de scènes issues des réseaux sociaux

UTILISER L'IA POUR RÉDIGER SA LETTRE DE MOTIVATION

Public visé :

- Demandeurs d'emploi, publics en insertion,
- Jeunes accompagnés en Mission Locale,
- Personnes éloignées de l'emploi

Durée:

- Atelier de 3h

Objectifs opérationnels :

- Dédramatiser l'IA : comprendre simplement ce qu'est une IA générative et ce qu'elle peut (ou ne peut pas) faire pour toi.
- Formuler une bonne demande : savoir donner les bonnes informations à l'outil pour obtenir un texte utile dès le premier essai.
- Garder ta voix : personnaliser et retravailler le texte généré pour qu'il te ressemble vraiment.
- Éviter les pièges : repérer les formulations trop génériques, les erreurs ou le ton "robot" qui font fuir un recruteur.

Contenus :

- L'IA, c'est quoi concrètement ? Démonstration simple, sans jargon, avec un outil gratuit.
- Le bon prompt : donner à l'IA ton parcours, le poste visé et l'entreprise pour obtenir une vraie base de travail.
- Générer, comparer, choisir : produire plusieurs versions et sélectionner ce qui te correspond le mieux.
- Réécrire à sa main : reformuler avec ses propres mots, ajouter du vécu, casser les tournures trop lisses.
- Le contrôle final : relire, corriger, adapter au destinataire avant l'envoi.

Modalités pédagogiques :

- Atelier pratique sur ordinateur ou smartphone, avec un outil d'IA gratuit et accessible à tous.
- Chacun travaille sur sa propre lettre de motivation, en conditions réelles.
- Temps de mise en commun et de retours croisés entre participants.

REPRENDRE SON POUVOIR DANS UN MONDE QUI CHANGE

Public visé :

- Demandeurs d'emploi, publics en insertion,
- Jeunes accompagnés en Mission Locale,
- Personnes éloignées de l'emploi

Durée:

- 2 jours (14h)

Objectifs opérationnels :

- Identifier les changements (économiques, sociaux, technologiques) qui bousculent ton quotidien et ta confiance.
- Trier ses préoccupations : distinguer ce qui dépend de toi de ce qui ne dépend pas de toi.
- Retrouver de la marge de manœuvre : sortir du sentiment de subir pour repérer tes leviers d'action réels.
- Construire un plan concret : repartir avec des actions simples, réalistes et à ta portée.

Contenus :

- Repérer les transformations qui touchent le travail, la société, le quotidien.
- Identifier mes réactions automatiques (peur, résignation, colère, fuite).
- Théâtre-forum : rejouer des situations vécues d'impuissance pour les regarder autrement, ensemble.
- Mes ressources : lister ce que j'ai déjà (compétences, soutiens, expériences) pour reprendre pied.
- Distinguer ce que je peux changer, influencer, ou simplement accepter.
- Mon plan d'action : formuler 2 ou 3 engagements concrets et tenables pour les semaines à venir.

Modalités pédagogiques :

- Théâtre-forum et mises en situation à partir de vécus réels du groupe.
- Apports simples issus des neurosciences pour comprendre ses réactions face au changement.
- Temps de parole collectifs, dans un cadre bienveillant et confidentiel.
- Travail écrit individuel et collectif pour ancrer le plan d'action.

LES ATELIERS SYSTÈME D — DÉVELOPPER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN

Public visé :

- Demandeurs d'emploi, publics en insertion,
- Jeunes accompagnés en Mission Locale,
- Personnes éloignées de l'emploi

Durée:

- 1 jours (6h)

Objectifs opérationnels :

- Retrouver du pouvoir d'agir,
- Valoriser l'estime de soi par le "faire soi-même",
- Alléger le budget,
- Rompre l'isolement.

Contenu :

3 thématiques au choix :

- Produits d'entretien maison — alternatives ménagères économiques (lessives naturelles, hygiène au naturel).
- Stop au gaspillage alimentaire — valoriser épluchures et restes, réaliser sauces, bouillons ou élixirs maison.
- Devenir le roi des stocks — décrypter les étiquettes (DLC/DDM), organiser frigo et placards, éviter le gaspillage.

Modalités pédagogiques :

- Ces ateliers sont des espaces pédagogiques participatifs utilisant les pratiques du quotidien comme support d'échange, de transmission et de coopération. Ils ne constituent ni une activité de restauration commerciale, ni un conseil médical ou diététique.

je me déplace avec le matériel, les supports visuels, les emballages tests et les outils pédagogiques. La structure fournit une salle équipée de tables. Chaque participant repart avec des mémos pratiques pour le quotidien, des recettes, des préparations



SIRET : 80166220600037

organisme de formation enregistré sous le n°
28760548476 auprès de la préfecture de région
Normandie