



LA MÉANDRE

„Soi, les autres et le monde... Renforcer sa capacité à s'estimer“

Fiche action - Journée de formation pour des personnes en situation de vulnérabilité

vs janvier 2025

Programme de la journée

La proposition est de développer des habiletés pour tendre vers une « communication positive d'action concrète », il est prévu une part importante de temps d'appropriation active par les participant.e.s sous forme d'exercices et d'entraînements individuels/collectifs.

Matin:

Présentation des participant.e.s et de la formatrice

Recueil des besoins (document d'auto diagnostic rempli individuellement)

Explication de la démarche, partage de réflexions et d'apports théoriques (« l'estime de soi et la confiance, comment ça marche »).

Deuxième partie de matinée : « se connaître, un passage obligé » : premiers temps réflexifs autour de l'identification individuelle de ses zones de freins et d'empêchement puis de son potentiel et de ses ressources.

Après-midi :

Après discussion et choix éventuels en fonction des besoins du groupe, poursuite des espaces d'expérimentation pratique : alternance de brefs temps de partage, de réflexions et de jeux et/ou des exercices avec pour possibilités les temps suivants :

- Argumenter sur sa principale qualité professionnelle : méthode et outils
- Se présenter devant un groupe et trouver des appuis corporels : jeu de rôle,
- Soi vu par l'autre : jeu en binôme
- Soi et l'autre, la confiance comme une interaction : exercice de synchronisation par binômes

Des échanges et points avec le groupe sont régulièrement prévus de sorte de lever les anxiétés, de faciliter l'appropriation des contenus et d'enrichir les échanges.

La Méandre - siège social : 2 place Sathonay – 69001 LYON

contactlameandre@gmail.com - www.lameandre.net – 00 33 614 22 01 28

R.N.A. : W691095001 / SIRET : 839 131 356 00025 / Code APE/NAF : 9499Z / N° déclaration OF : 84 69 15820 69

Contact sur l'action : Anne-Louise NESME

Tel : 06/62/51/13/27

Objectifs

*Objectif général

Optimiser la confiance en soi des stagiaires et leur permettre de développer une plus grande assurance dans leurs relations

*Objectifs spécifiques :

Renforcer leurs compétences psychosociales

Leur donner de la compréhension et des outils concernant les mécanismes sociaux et la confiance en soi de sorte à soutenir aussi une estime de soi souvent amoindrie par la souffrance psychique

*Objectifs opérationnels :

Prendre conscience de ses atouts et ressources dans sa relation aux autres

Identifier et assumer ses zones de risques, de peur afin de mieux savoir transformer son « négatif en positif »

Optimiser l'assurance relationnelle et communicationnelle, de manière concrète et ludique (jeux, mise en situation, jeux de rôles, joutes argumentaires, etc.)

Pré requis et conditions pour un bon déroulé de la formation :

– Etre volontaire

– Etre suffisamment prêt à s'engager dans une formation où l'on travaille sur sa façon d'être avec l'Autre, son exposition devant un groupe sur certains exercices.

Si des personnes sont en difficulté avec l'écrit, merci de nous le signaler. Nous veillerons à les aider sur les courts temps rédactionnels.

Moyens pédagogiques mis en œuvre :

Un temps préliminaire aux contenus préparés, sous forme de café partagé, est proposé afin de permettre à chacun de se sentir accueilli et de se détendre.

Pédagogie différenciée mobilisant grandement la dynamique de groupe.

Celui là devient support contenant, accueillant et non jugeant.

La construction de la journée est annoncée au groupe et peut même être modifiée si l'ensemble de ses membres le demande.

Chacun.e reste libre d'adhérer ou non aux propositions formulées (exercices, etc).

Évaluation de la journée :

Une évaluation de la formatrice est ici moins opportune qu'une auto-évaluation par les participant.es eux-mêmes.

La journée intègre donc un temps d'expression réflexive servant d'auto-évaluation à partir d'un premier document d'état des lieux distribué le matin.

De la sorte, l'appropriation de la démarche et des contenus est facilitée tout autant que l'objectivation des évolutions de chacun.e.

Un temps de bilan restitution sur des cas particuliers peut être pris avec les conseillers et conseillères d'insertion. Il permettra aussi de recueillir leurs éventuelles demandes d'aménagement du dispositif.

Nous sommes à votre écoute, si vous avez un besoin particulier, par exemple lié à une situation de handicap.

La Méandre - siège social : 2 place Sathonay – 69001 LYON

contactlameandre@gmail.com - www.lameandre.net – 00 33 614 22 01 28

R.N.A. : W691095001 / SIRET : 839 131 356 00025 / Code APE/NAF : 9499Z / N° déclaration OF : 84 69 15820 69

Contact sur l'action : Anne-Louise NESME

Tel : 06/62/51/13/27