

## PROGRAMME de FORMATION-ACTION

### « La coopération pour faire équipe et améliorer ses performances »

*'Coopérer pour vivre et définir ensemble son cadre de travail'*

#### Objectifs pédagogiques

- Améliorer sa connaissance de soi et des autres pour mieux travailler ensemble
- Définir les orientations et le rôle de chacun à partir d'une vision partagée
- Co-construire un plan d'action

#### Publics, clients

Responsables d'équipes, salariés et dirigeants bénévoles travaillant au sein d'une équipe, d'un groupe de travail, d'un service ou d'un collectif professionnel

#### Contenus

##### Introduction

- La coopération comme mode de régulation sociale collective

##### Expression et écoute bienveillante des besoins et des attentes de chacun

- Trouver les motivations de chacun à faire ce travail ensemble et les harmoniser
- Rappeler les champs de compétences de chacun
- Exprimer ses craintes, ses doutes, ses besoins et ses résistances

##### Mise en place d'une démarche de coopération

- Mettre en pratique les techniques suivantes au service de la coopération : écoute active, reformulation, posture, etc. pour accueillir les désaccords
- Adopter une attitude ouverte pour rétablir la confiance entre les personnes et en direction du projet

### **Accompagner le changement ou impulser une nouvelle dynamique au sein de l'équipe**

- Faire émerger des auto-solutions et des propositions en vue d'améliorer le fonctionnement de la structure et des équipes, ainsi que le quotidien au travail.
- Sur la base d'une vision partagée, impulser une pratique de réflexion, de définition d'objectifs et de prise de décisions en équipe
- Construire ensemble un plan d'action avec responsabilisation des coéquipiers pour faire vivre le changement au quotidien

### **Méthodes pédagogiques**

Nous utilisons une approche systémique pour déclencher un changement d'angle de vue.

- Approche coopérative
- Méthode active et participative
- Thérapie sociale = augmenter sa capacité à coopérer
- Mises en situation/théâtre-forum
- exercices appropriés pour favoriser le centrage, la relaxation, la respiration, la gestion du stress et des émotions, et permettre la créativité de chacun.

## PROGRAMME de FORMATION-ACTION

### « Accompagner vers la responsabilisation et l'intelligence collective »

*'La coopération comme clé de voûte de l'accompagnement des groupes vers la co-responsabilité'*

#### Objectifs pédagogiques

- Définir ensemble de nouveaux comportements et rituels d'accueil à partir d'une vision partagée
- Impulser une dynamique collective dans le travail d'accompagnement

#### Clients, publics

Encadrants d'équipes de salariés en insertion / professionnels de structures médico-sociales, autres

#### Contenus

##### **Travailler en groupe dans un cadre de confiance et de sécurité**

- Comprendre les règles de fonctionnement du groupe
- Partir des compétences de chacun (information circulante)
- Mieux communiquer, s'accorder autour du parcours de la personne

##### **Co-construire un contrat d'objectifs avec le groupe**

- Harmoniser les motivations de chaque participant
- Susciter l'expression des sentiments en toute sécurité
- Favoriser la qualité, l'authenticité des relations et l'empathie

##### **Accompagner les personnes à aller vers la responsabilité et l'autonomie**

- Devenir conscient grâce à la coopération du groupe

- Dépasser les projections, les jugements pour arriver à la compréhension et au dialogue

### **Aller vers un groupe riche en intelligence collective et en coopération**

- Construire un groupe collaboratif par ses échanges d'idées, d'expériences, de besoins, de valeurs
- Faire émerger des accords nouveaux répondant aussi bien au but commun qu'aux attentes de chacun

### **Méthodes pédagogiques**

Nous utilisons l'analyse systémique pour provoquer le changement d'angle de vue

- Approche coopérative
- Méthode active et participative
- Thérapie sociale = augmenter sa capacité à coopérer
- Mises en situation/théâtre-forum
- exercices appropriés pour favoriser le centrage, la relaxation, la respiration, la gestion du stress et des émotions, et permettre la créativité de chacun.

## PROGRAMME de FORMATION-ACTION

### « **Coopération inter-institutionnelle – vers une dynamique partagée et croisée** »

*'Comment arriver à dépasser ses différences culturelles pour créer un collectif au service d'un projet commun'*

#### **Objectifs pédagogiques**

Constituer une véritable communauté de recherche pour mieux travailler ensemble  
Animer la réflexion collective inter-institutionnelle au service d'une vision transversale  
Faire circuler l'information entre tous les acteurs concernés sur les pratiques de chacun  
Changer de regard sur sa pratique et créer des espaces d'innovation

#### **Clients, publics**

Groupe de travail, collectif inter-institutionnel, institutions territoriales...

#### **Contenus**

##### **Expression et écoute des besoins et des attentes de chacun**

- Trouver les motivations de chacun à faire ce travail ensemble et les harmoniser
- Rappeler les champs de compétences de chacun
- Exprimer ses craintes, ses doutes, ses besoins et ses résistances

##### **Impulser une nouvelle dynamique de travail au sein du groupe comme individuellement**

- Faire émerger des auto-solutions et des propositions en vue d'améliorer le travail de sa propre structure.
- Partant d'une vision partagée, impulser une pratique de réflexion
- Construire ensemble un plan d'action en responsabilisant chacun.
- Faire vivre le changement au quotidien

## **Méthodes pédagogiques**

Nous utilisons une approche systémique pour déclencher un changement d'angle de vue.

- Approche coopérative
- Méthode active et participative
- Thérapie sociale = augmenter sa capacité à coopérer
- Mises en situation/théâtre-forum
- exercices appropriés pour favoriser le centrage, la relaxation, la respiration, la gestion du stress et des émotions, et permettre la créativité de chacun.

## PROGRAMME de FORMATION-ACTION

### « Accueil et relations à l'autre : communiquer, prévenir et gérer les conflits »

*'Créer la confiance et une relation appropriée entre collaborateurs et clients, usagers'*

#### Objectifs pédagogiques

- Mobiliser la capacité de chacun à mieux communiquer
- Connaître et comprendre les mécanismes relatifs au conflit
- Prévenir les situations à risque et ses propres capacités de réaction,
- Travailler sa posture et maîtriser les techniques de résolution de conflits
- S'entraîner à adopter de nouveaux comportements

#### Clients, publics

Salariés et dirigeants bénévoles travaillant en contact avec du public (usagers, visiteurs...)

#### Contenus

##### Introduction

- Exprimer la réalité vécue et la partager avec l'ensemble de l'équipe

##### Passer de la violence au dialogue (être capable de se parler de nos désaccords sans violence)

- Recenser et analyser des situations bloquées
- Détecter les facteurs déclenchant la violence
- Apprendre à gérer ses émotions dans la relation à autrui
- Passer de la violence au conflit (gestion du désaccord sans violence)

##### Adopter une posture juste en cohérence avec sa mission d'accueil

Se centrer pour mieux accueillir l'autre

Anticiper ses propres réactions et gérer son stress

Gagner en assurance et développer son pouvoir d'agir  
Accroître ses capacités en communication

### **Comment réagir en situation de conflit**

Adopter le bon comportement pour désamorcer le conflit  
Gérer ses émotions et les transformer en compétences pour faire retomber la pression  
Mettre en action l'écoute active  
Accompagner l'expression des désaccords et des conflits

### **Méthodes pédagogiques**

- Méthode active et participative
- Transmission d'informations circulantes sur la gestion des émotions et des conflits
- Exercices interactifs mettant en jeu les participants (jeux de rôle / théâtre forum, groupes de paroles) à partir de situations réelles reliées à la mission d'accueil
- Exercices appropriés pour favoriser le centrage, la relaxation, la respiration, la gestion du stress et des émotions, et permettre la créativité de chacun



## PROGRAMME de FORMATION-ACTION

### « Améliorer le climat de travail : accompagner les conflits vers une confiance restaurée »

' Oser se parler des désaccords sans violence et rétablir la confiance entre collaborateurs '

#### Objectifs pédagogiques

Comprendre les conflits individuels et collectifs au sein d'un groupe  
Savoir les résoudre au moyen de la coopération  
Améliorer sa connaissance de soi et des autres pour mieux travailler ensemble  
Co-construire un plan d'action

#### Clients, publics

Responsables d'équipes, salariés et dirigeants bénévoles travaillant au sein d'une équipe, d'un groupe de travail, d'un service...

#### Contenus

##### Expression et écoute collective des besoins de chacun et des freins collectifs

- Se mettre dans une posture d'apprentissage de la grammaire des émotions
- Prendre du recul pour assumer ses propres erreurs et faire face à ses émotions (le pas de côté).
- Recensement et analyse des blocages individuels et collectifs

##### Mise en place d'une démarche de coopération

- Mettre à l'écoute l'intelligence émotionnelle, la reformuler, la questionner et l'analyser ensemble
- Mettre en pratique les techniques suivantes au service de la coopération : écoute active, reformulation, posture, etc.
- Adopter une attitude ouverte pour rétablir la confiance entre les personnes et en direction du projet

### **Accompagner le changement ou impulser une nouvelle dynamique au sein d'un projet**

- Mettre en perspective l'impact des changements de la valeur-travail
- Intégrer une approche systémique dans la gestion des conflits collectifs et la régulation sociale
- Construire ensemble un plan d'action avec responsabilisation des coéquipiers pour le faire vivre au quotidien

### **Méthodes pédagogiques**

- Approche coopérative
- Méthode active et participative
- grammaire émotionnelle
- Thérapie sociale = augmenter sa capacité à coopérer par la gestion des conflits
- Mises en situation/théâtre-forum
- exercices appropriés pour favoriser le centrage, la relaxation, la respiration, la gestion du stress et des émotions, et permettre la créativité de chacun.

# PROGRAMME de FORMATION

## « Français en contexte professionnel – Savoirs de base »

*'Donner aux personnes des clés pour leur permettre d'être acteurs de leur parcours professionnel'*

Ce document répertorie l'essentiel des notions abordées par les salariés du chantier d'insertion pendant les temps d'accompagnement en savoir de base. A ces notions, s'ajoutent les demandes particulières en fonction des projets professionnels de chacun.

### Domaines :

- **CONNAISSANCE DE SOI - COMPETENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)** **P.2**
- **GRAMMAIRE – ORTHOGRAPHE - CONJUGAISON** **P.2**
- **MATHEMATIQUES – CALCULS - MESURES** **P.3**
- **INFORMATIQUE -ENVIRONNEMENT WEB** **P.3**
- **TECHNIQUES de RECHERCHE d'EMPLOI** **P.4**
- **MONDE DE L'ENTREPRISE & VIE SOCIALE** **P.5**

<b>Domaine</b>	<b>CONNAISSANCE DE SOI - CPS</b>
----------------	----------------------------------

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture, son environnement personnel

et professionnel. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans l'insertion des publics éloignés de l'emploi et de la formation, en termes de bien-être physique, mental et social, notamment quand les problèmes d'insertion et d'accès au savoir sont liés à un comportement, et que ce dernier est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie."

Avoir conscience de soi	Avoir de l'empathie pour les autres
Savoir gérer ses émotions	Savoir gérer son stress
Savoir communiquer efficacement	Etre habile dans ses relations
Savoir résoudre les problèmes	Savoir prendre des décisions
Avoir une pensée critique	Avoir une pensée créative

<b>Domaine</b>	<b>GRAMMAIRE – ORTHOGRAPHE - CONJUGAISON</b>
----------------	--

#### Grammaire

- Identifier la phrase
- Connaître et manipuler la ponctuation
- Classer les mots selon leur nature
- Identifier les principales fonctions au sein de la phrase
- S'interroger et s'entraîner à manipuler les homophones grammaticaux

#### Orthographe

- Asseoir l'écriture courante
- Améliorer l'orthographe d'usage

#### Conjugaison

- Se repérer
- Conjuguer

<b>Domaine</b>	<b>MATHEMATIQUES – CALCULS - MESURES</b>
----------------	--

#### Repérages spatiaux temporels

- Se repérer dans le temps, gérer son temps, commenter son planning
- Se repérer dans l'espace, représenter l'espace

### Mesures et calculs

- Effectuer les quatre opérations
- Utiliser les outils courants de géométrie
- Manipuler les unités de mesure

### Résolutions de problèmes

Mise en pratique des notions précédentes dans les situations de travail

<b>Domaine</b>	<b>INFORMATIQUE - ENVIRONNEMENT WEB</b>
----------------	---

### Connaissance du matériel

- Les éléments qui composent l'ordinateur (Unité centrale, écran, souris, clavier)
- Allumer - Eteindre
- Icônes du bureau
- Créer un dossier - Enregistrer - Ouvrir
- Gérer les fenêtres
- Gérer les utilisateurs
- Utiliser l'explorateur

### Utilisation du traitement de texte

- Notions de base du traitement de texte (Word, Open Office)
- Identifier les icônes principales
- Fondamentaux de l'accueil
- Fondamentaux de l'insertion
- Fondamentaux de la mise en page
- Présentation des onglets et des actions liés à Références, Publipostage, Révision, Affichage
- Impression d'un document
- Exploration de l'accueil
- Exploration de l'insertion
- Utiliser le correcteur d'orthographe

### Utilisation du tableur

- Notions de base d'un tableur (Excel, Open Office)
- Ouvrir le tableur
- Utilisation des cellules
- Utiliser la somme automatique
- Utiliser les quatre opérations

### Navigation internet

- Comprendre comment fonctionne Internet
- Ouvrir un navigateur
- Revenir à la page précédente
- Ouvrir un nouvel onglet
- Faire une recherche simple

- Trouver des mots-clés pertinents
- Faire une recherche avancée
- Suivre un lien hypertexte
- Consulter un annuaire en ligne
- Utiliser Google Map
- Utiliser l'onglet Images
- Être un internaute responsable

#### Utilisation de la messagerie

- Comprendre ce qu'est une messagerie
- Accéder à sa page de connexion
- S'identifier
- Identifier les principales zones de travail
- Recevoir et lire un message
- Écrire et envoyer un message
- Reconnaître la syntaxe d'une adresse mail
- Retrouver ses messages envoyés
- Trier ses messages
- Se déconnecter et quitter
- Remplir son carnet d'adresses
- Faire suivre un message
- Écrire à plusieurs destinataires en même temps
- Ouvrir ou enregistrer une pièce jointe
- Insérer une pièce jointe
- Gérer des dossiers

<b>Domaine</b>	<b>TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI</b>
----------------	---

Les techniques de recherches d'emploi sont travaillées avec l'ASP. Cependant, elles sont un élément concret pour les salariés et servent de support pédagogique au formateur, qui les utilise pour travailler l'oral et l'écrit. Des temps de concertation entre l'ASP et le formateur sont planifiés régulièrement.

#### Analyse du parcours de formation, des expériences, qualités et compétences

- Verbaliser les consignes de l'ASP sur le sujet à l'aide du vocabulaire adéquat

- Remplir le tableau du parcours professionnel en utilisant l'écrit pour détailler et préciser les acquisitions. Accepter de rédiger malgré ses lacunes
- Retrouver des repères temporels, savoir nommer les métiers exercés, situer son rôle au sein d'une équipe et d'une entreprise, verbaliser les fonctions occupées

#### Utilisation du site de Pôle Emploi

- Accéder au site depuis un navigateur
- Faire une recherche simple avec l'onglet Recherche avancé
- Trouver et lire des offres
- Faire une recherche avancée sur le site Pôle Emploi
- Décrypter une offre d'emploi
- Créer son espace personnel sur le site de Pôle Emploi
- Gérer et modifier son espace personnel
- S'actualiser par Internet
- Répondre à une offre par une télé candidature
- Faire une recherche par Code ROME
- Analyser une fiche ROME
- Faire une recherche par numéro d'offre

#### Démarches du candidat

- Rédiger une lettre de candidature spontanée
- Rédiger une lettre de motivation en réponse à une offre
- Mettre en page une lettre de motivation
- Libeller une enveloppe
- Critiquer une lettre de motivation
- Préparer un entretien téléphonique
- Tenir un tableau de suivi des démarches
- Modifier son CV

<b>Domaine</b>	<b>MONDE DE L'ENTREPRISE ET VIE SOCIALE</b>
----------------	---

Les documents concernant la vie professionnelle sont travaillés avec l'ASP dans les premières semaines de contrat. Ils sont repris ensuite par le formateur pour des travaux spécifiques selon les profils : déchiffrement, repérage, compréhension, production écrite, etc.

#### Les documents du salarié et l'encadrement

Le contrat de travail

Le règlement intérieur : connaître ses droits

Le règlement intérieur : connaître ses devoirs

La fiche de paie

La spécificité du chantier d'insertion

#### L'employeur

Différencier entreprise et association

Connaître les principes de fonctionnement d'une association, celle d'ACTUS

Comprendre l'organigramme du site

Les institutions

Se situer géographiquement

Se situer administrativement : les collectivités territoriales

Être salarié et citoyen

La vie sociale

Gérer ses documents personnels

Gérer son budget familial



## PROGRAMME de FORMATION-ACTION

### « Transmission d'outils d'aide à la gestion d'un collectif autour d'un jardin partagé »

*' Créer ou structurer la mise en œuvre d'un jardin collectif'*

#### Objectif pédagogique

- Accompagnement d'un groupe d'individus à la gestion et à l'animation d'un jardin
- Co-construire une vision partagée et un plan d'action

#### Publics, clients

Tout groupe de citoyens ou collectivité souhaitant créer ou dynamiser un jardin collectif

#### Contenus

##### Quand un jardin collectif naît d'une volonté commune

- Comment se mettre d'accord sur le projet, ses valeurs, ses objectifs, trouver le terrain d'implantation du futur jardin... ? L'accompagnement vise à croiser les critères, les contraintes et les appuis territoriaux d'un collectif et à construire un plan d'action pour rechercher l'endroit idéal et réaliste.
- Rappel des points réglementaires à avoir à l'esprit.
- L'équipement et les chantiers préalables d'aménagement à prévoir (éléments pour construire un échancier et un budget prévisionnel)

##### L'administration et l'animation d'un jardin

- Etat des lieux du mode de gouvernance et de fonctionnement du collectif concerné.
- S'il n'est pas déjà traduit par un statut juridique : outils d'aide à la création d'une association
- Les points spécifiques liés aux statuts et au règlement intérieur de jardins collectifs.
- S'il est déjà constitué en association, atelier de construction collective d'un mode d'organisation et d'un plan d'action pour la gestion du collectif, le suivi et l'entretien régulier des jardins.

##### Le rôle et les enjeux du jardin comme lien social et culturel

- La vie en groupe est indéniablement enrichissante mais requiert quelque soit le contexte une forme de contrat social. Au jardin comme partout ailleurs, il s'agit d'apprendre à vivre ensemble, de gérer

les conflits, être dans l'écoute et la compréhension mutuelle. La journée vise à ouvrir une voie vers la capacité d'innovation, de créativité de chacun et sur la réflexion autour du positionnement de chacun vis à vis du groupe.

- Ce type d'atelier éveille une prise de conscience de la responsabilité de chacun dans ce projet collectif. Nous utilisons le théâtre forum afin de mettre en scène des situations à gérer au jardin. Des temps théoriques et pratiques (interactifs) seront mis en place lors de cette formation.

### **Méthodes pédagogiques**

Nous utilisons une approche systémique en nous appuyant sur les techniques suivantes :

- Méthode active et participative
- Mises en situation/théâtre-forum