

SOMMAIRE

ADDICTION	2
ALIMENTATION	6
HARCELEMENT	10
VIOLENCE	13
VIE AFFECTIVE	17

WITH

ALLIANCE CARE

ADDICTION

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

L'addiction est une dépendance très forte à une substance ou une activité avec des conséquences délétères empêchant la personne n'arrive de s'arrêter. Symptômes généraux : Incapacité de contrôle ; Abandon des activités passées ; Consommation malgré les conséquences négatives ; Syndrome de sevrage ; Phénomène de tolérance et Craving (besoin excessif de consommer). Cette formation permet de sensibiliser le public aux différentes formes d'addiction. Elle permettra aux apprenants de mettre en place des méthodes afin de se préserver et de préserver autrui.

Objectifs

- Comprendre les addictions
- Faire un point sur ma situation
- Se préserver des addictions
- Favoriser le partage, l'expression de soi
- Instaurer un lien social, une confiance

Méthodes pédagogiques

10% de théorie, 80% de pratiques, 10% d'échange

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation et travaux de groupe
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

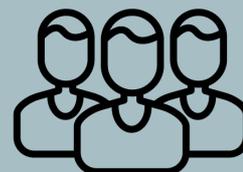
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

ADDICTION

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 1 : Prise de connaissance avec le groupe

- Etablir des règles de vie comportementale et de fonctionnement durant l'atelier
- Définir les objectifs de la formation
- Définir les besoins des membres du groupe
- Ice Breaker (ex : gagnant/perdant, compétences sociales, tempête en mer, la ronde des signes)

Méthodes : Tour de table

Module 2 : Acquérir des connaissances

- Définir le sujet en 2 questions : Qu'est-ce qu'une addiction ?
- A quoi peut-on être addict ?

Méthodes : Brainstorming sur le paper board, Carte mentale, affiches, mini-jeux

Module 3 : Photolangage autour des addictions

- Evaluer les représentations de chacun à propos des addictions
- Ouvrir le débat, libérer la parole

Méthodes : Discussions autour de cartes de photolangage, débat collectif.

Module 4 : Info ou Intox ?

- Acquérir des connaissances sur les thématiques du tabac, de la chicha, de la vape, du cannabis ainsi que sur les substituts nicotiniques
- Développer un esprit critique sur la consommation du tabac, de la chicha, de la vape et du cannabis

Méthodes : Jeu en équipe pour tester et échanger sur des affirmations. Les équipes doivent trouver s'il s'agit d'une info ou d'une intox, des points sont attribués.

ADDICTION

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 5 : Petites histoires... (alcool)

- Identifier certains contextes de consommation et motivations à consommer
- Développer des stratégies de réduction des risques

Méthodes : En équipe débat et questions autour de petites histoires

Module 6 : Forum de modérateur (Tabac, cannabis)

- Connaître les ressources fiables sur le réseau Internet
- Se positionner et avoir un esprit critique par rapport aux fausses croyances véhiculées par les différents forums
- Acquérir de nouvelles connaissances sur la thématique « prévention des consommations de drogues »

Méthodes : En équipe, partage et commentaires comme s'ils étaient des modérateurs autour de posts, plan d'actions à réaliser sur Paper Board, restitution en groupe entier

Module 7 : Jeu de la cacahuète

- Apprendre à résister à l'influence de groupe
- Réfléchir à la difficulté de tenir un choix individuel face à un groupe de pairs

Méthodes : mise en scène / jeu de rôles entre « abstinents » et « consommateurs », débat collectif

Module 8 : Conclusion

- Faire le tour des ressources qui peuvent les aider en cas de besoin
- Demander aux personnes si elles ont des questions
- Demander un « mot de fin » à chacun pour conclure la journée

Méthodes : Informations fiables transmises au groupe de personnes (sites internet, ouvrages, etc) sur une « fiche repères », échanges collectifs

ALIMENTATION

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Les troubles de la conduite alimentaire (TCA) touchent 1 fille sur 4 et 1 garçon sur 5 à l'adolescence. C'est une véritable maladie très complexe. Pour en guérir, il faut l'intervention de professionnels dont des médecins. Ce n'est pas juste une question de «volonté», il ne sert donc à rien de culpabiliser ceux qui en souffrent. Les principaux TCA à l'adolescence sont l'anorexie et la boulimie. Cette formation permet de sensibiliser le public aux TCA et également d'informer sur les pratiques alimentaires à opter pour une meilleure hygiène de vie. Elle permettra aux apprenants de mettre en place des techniques leur permettant de se préserver.

Objectifs

- Analyser nos pratiques alimentaires
- Comprendre les risques de la «Mal bouffe»
- Identifier l'équilibre alimentaire
- Sensibilisation TCA (Troubles du Comportement Alimentaire)

Méthodes pédagogiques

10% de théorie, 80% de pratiques, 10% d'échange

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation et travaux de groupe
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

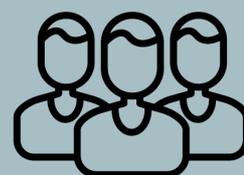
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

ALIMENTATION

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 1 : Prise de connaissance avec le groupe

- Etablir des règles de vie comportementale et de fonctionnement durant l'atelier
- Définir les objectifs de la formation
- Définir les besoins des membres du groupe
- Ice Breaker (ex : arbre de situation, l'île déserte)

Méthodes : Tour de table

Module 2 : Photolangage autour de l'alimentation

- Evaluer les représentations des jeunes à propos de l'alimentation
- Ouvrir le débat, libérer la parole

Méthodes : Discussions autour de cartes de photolangage alimentation, débat collectif

Module 3 : Dessinons notre repas !

- Evaluer les représentations des jeunes à propos de l'alimentation
- Ouvrir le débat, libérer la parole

Méthodes : Chacun dessine son dernier repas (hors cantine / travail) sur un paperboard. Rappeler qu'une alimentation équilibrée va de pair avec une activité physique régulière.

Module 4 : Imagier de l'alimentation

- Acquérir des connaissances à propos de l'alimentation

Méthodes : Par groupe, chacun classe les aliments dans la bonne catégorie.

ALIMENTATION

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 5 : Et toi, qu'en penses-tu ?

- Acquérir des connaissances à propos de l'alimentation
- Développer un esprit critique sur la question de l'alimentation

Méthodes : Des cartes avec des affirmations sont présentées aux personnes. Chacun donne son avis. Débat collectif.

Module 6 : Sensibilisation aux TCA et prise de poids

- Définir et informer sur les TCA (boulimie, anorexie), parler des normes sur le poids

Méthodes : Définitions, sources données par des professionnelles et débat collectif

Module 7 : Conclusion

- Faire le tour des ressources qui peuvent les aider en cas de besoin
- Demander aux personnes si elles ont des questions
- Identification de personnes en difficulté au sein du groupe et orientation vers des entretiens avec des psychologues
- Demander un « mot de fin » à chacun pour conclure la journée

Méthodes : Informations fiables transmises au groupe de personnes (sites internet, ouvrages, etc) sur une « fiche repères », échanges collectifs.

HARCÈLEMENT

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Le Harcèlement est une répétition de propos et d'agissements qui portent atteinte à l'intégrité physique ou psychique de la victime. Sans distinction de milieu ou de nature de relation entre l'auteur et la victime. Beaucoup de formes différentes. Le but général de l'auteur est d'humilier, tourmenter, potentiellement pour forcer l'obtention de quelque chose. Cette formation permet de sensibiliser le public aux différentes forme de violences sociales. Elle permettra aux apprenant de mettre en place des méthode afin de se préserver et de préserver autrui.

Objectifs

- Identifier les différentes formes de violences sociales
- Sensibilisation
- Comprendre le processus et ses conséquences au quotidien et pour le futur
- Se préserver et préserver autrui: être en situation d'alerte (rôle clef du témoin)

Méthodes pédagogiques

10% de théorie, 80% de pratiques, 10% d'échange

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation et travaux de groupe
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

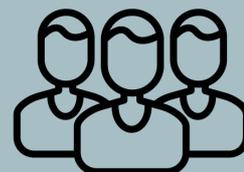
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

HARCÈLEMENT

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 1 : Prise de connaissance avec le groupe

- Etablir des règles de vie comportementale et de fonctionnement durant l'atelier
- Définir les objectifs de la formation
- Définir les besoins des membres du groupe
- Ice Breaker (ex : Scratch ton humeur ou Le mot unique)

Méthodes : Tour de table

Module 2 : Brainstorming

- Brainstorming sur les notions de « vivre ensemble » et de « harcèlement »

Méthodes : Carte mentale, affiches, mini-jeux

Module 3 : Acquérir des connaissances

- Vivre en société : réfléchir à ce qu'implique une vie en communauté pour notre comportement

Méthodes : Amener des idées à l'oral

- Le harcèlement : Comprendre ce qu'est le harcèlement, ses conséquences et comment agir

Méthodes : Définition du harcèlement et des différents types qui existent, utilisation de supports (infographie, spots de prévention, etc), définition des conséquences pour les victimes / les auteurs / les témoins, activité de Willie, identification des signes du harcèlement, comment réagir face au harcèlement, mise en scène

Module 4 : Escape Game « Stop la violence ! »

- Reconnaître les manifestations du harcèlement
- Comprendre la dimension collective du harcèlement
- Découvrir de nombreuses possibilités de recours
- Développer l'empathie

Méthodes : En groupe avec un-e animateur-riche avec un projecteur / Seul sur un ordinateur individuel

HARCÈLEMENT

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 5 : Conclusion

- Faire le tour des ressources qui peuvent les aider en cas de besoin
- Demander aux personnes si elles ont des questions
- Identification de personnes en difficulté au sein du groupe et orientation vers des entretiens avec des psychologues
- Demander un « mot de fin » à chacun pour conclure la journée

Méthodes : Informations fiables transmises au groupe de personnes (sites internet, ouvrages, etc) sur une « fiche repères », échanges collectifs.

VIOLENCE

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

La violence en général regroupe des actions ou comportements physiques (par la force) ou moraux portant atteinte à la vie d'autrui. La violence est notamment très présente au sein des foyers, elle est intrafamiliale. Cette dernière regroupe la maltraitance infantile, les abus sexuels, la violence conjugale, etc. La violence intrafamiliale est le plus souvent privée et « cachée » par les victimes. Cette formation a donc pour objectifs de libérer la parole et les tabous en dehors de leur foyer, à travers différents ateliers. Elle permettra aux apprenants de mettre en place des méthodes afin de se préserver et de préserver autrui.

Objectifs

- Sensibilisation à la thématique
- Définir la violence familiale
- Identifier les différentes formes de violence
- Comprendre le processus et ses conséquences au quotidien et pour le futur
- Se préserver et préserver autrui : être en situation d'alerte

Méthodes pédagogiques

10% de théorie, 80% de pratiques, 10% d'échange

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation et travaux de groupe
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

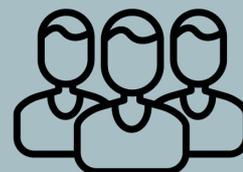
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

VIOLENCE

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 1 : Prise de connaissance avec le groupe

- Etablir des règles de vie comportementale et de fonctionnement durant l'atelier
- Définir les objectifs de la formation
- Définir les besoins des membres du groupe
- Ice Breaker (ex : arbre de situation, l'île déserte)

Méthodes : Tour de table

Module 2 : La famille

- Evaluer les représentations des apprenants à propos de la famille
- Ouvrir le débat, libérer la parole

Méthodes : brainstorming et carte mentale

Module 3 : Stéréopubs

- Réfléchir sur les stéréotypes de genre et comment ils influencent nos modèles familiaux

Méthodes : Montrer des vidéos de spots publicitaires, laisser les personnes donner leur avis après chaque pub, débat collectif

Module 4 : Dessinons notre repas de famille !

- Evaluer les représentations des jeunes à propos de la place de chaque membre de la famille, dans des situations quotidiennes

Méthodes : Chacun dessine son dernier repas (hors cantine / travail) sur un paperboard. Les joueurs doivent définir le rôle et la place de chacun autour de la table.

VIOLENCE

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 5 : Jeu de rôles

·Se mettre à la place d'un autre membre de leur famille

Méthodes : Par groupe, rôles attribués, scénettes à improviser

Module 6 : Acquérir des connaissances - la violence intrafamiliale

·Définir les notions sur la violence intrafamiliale

Méthodes : Brainstorming et carte mentale, création d'une affiche par groupe sur leur propre interprétation

Module 7 : Conclusion

·Faire le tour des ressources qui peuvent les aider en cas de besoin

·Demander aux personnes si elles ont des questions

·Identification de personnes en difficulté au sein du groupe et orientation vers des entretiens avec des psychologues

·Demander un « mot de fin » à chacun pour conclure la journée

Méthodes : Informations fiables transmises au groupe de personnes (sites internet, ouvrages, etc) sur une « fiche repères », échanges collectifs.

VIE AFFECTIVE

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

La vie affective et sexuelle peut être influencée ou fragilisée par différents facteurs physiologiques, physiques ou relationnels. Nous pouvons retrouver l'image, le rapport à soi et à notre corps, la communication avec son partenaire, les maladies sexuelles et leur traitement, les troubles de la sexualité, la contraception, etc. Certaines personnes accordent peu d'importance à ces facteurs, cette formation permet donc de sensibiliser le public à ces-derniers. Elle permettra aux apprenants de mettre en place des méthodes afin de se préserver et de préserver autrui.

Objectifs

- Appréhender et intégrer les différentes dimensions de la sexualité
- Développer des attitudes de responsabilité (individuelle, familiale et sociale)
- Vivre une sexualité harmonieuse et épanouie
- S'accepter dans ses différences, se respecter et respecter autrui
- Travailler sur les différentes orientations d'identité et de genre

Méthodes pédagogiques

10% de théorie, 80% de pratiques, 10% d'échange

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation et travaux de groupe
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

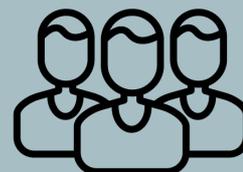
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

VIE AFFECTIVE

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 1 : Prise de connaissance avec le groupe

- Établir des règles de vie comportementale et de fonctionnement durant l'atelier
- Définir les objectifs de la formation
- Définir les besoins des membres du groupe
- Ice Breaker (ex : arbre de situation, l'île déserte)

Méthodes : Tour de table

Module 2 : Acquérir des connaissances

- Définir le sujet de manière professionnelle.

Méthodes : Lexique exploration

Module 3 : Info ou Intox ?

- Acquérir des connaissances autour de la vie affective et sexuelle
- Développer un esprit critique sur les préjugés et les stéréotypes de genre et d'orientation sexuelle

Méthodes : Jeu en équipe pour tester et échanger sur des affirmations. Les équipes doivent trouver s'il s'agit d'une info ou d'une intox.

Module 4 : Le consentement, apport de connaissances

- Définir ce qu'est le consentement et faire une présentation de la thématique.

Méthodes : Vidéo métaphorique du consentement, chacun donne son avis sur la vidéo et donne sa définition sur le consentement, définir professionnellement le terme

VIE AFFECTIVE

0,5 JOUR (3 HEURES) À 1 JOUR (7 HEURES)

Module 5 : Le Game Sexploration, nuancier contraceptif (2 modes)

- Mieux connaître son corps et celui des autres
- Découvrir les IST, les moyens de contraception, les règles, les identités de genre, les orientations sexuelles, le respect et le consentement

Méthodes : En équipe, faire deviner un mot à l'aide de synonymes ou de mots de la même famille

Module 6 : Conclusion

- Faire le tour des ressources qui peuvent les aider en cas de besoin
- Demander aux personnes si elles ont des questions
- Demander une notion apprise ou une critique à chacun pour conclure la journée

Méthodes : Informations fiables transmises au groupe de personnes (sites internet, ouvrages, etc) sur une « fiche repères », échanges collectifs.



PAGE TARIFAIRE

PRESENTIEL	0,5	1			
INTER-ENTREPRISES	120,00 €	228,00 €			
INTRA-ENTREPRISES	600,00 €	1 140,00 €			
DISTANCIEL	0,5	1			
INTER-ENTREPRISES	100,00 €	194,00 €			
INTER-ENTREPRISES	500,00 €	970,00 €			

Financement :
Personnel, OPCO ou CPF



*Prix Inter HT / personne,

**Prix Intra HT / groupe (minimum 4 personnes - max 12 personnes)