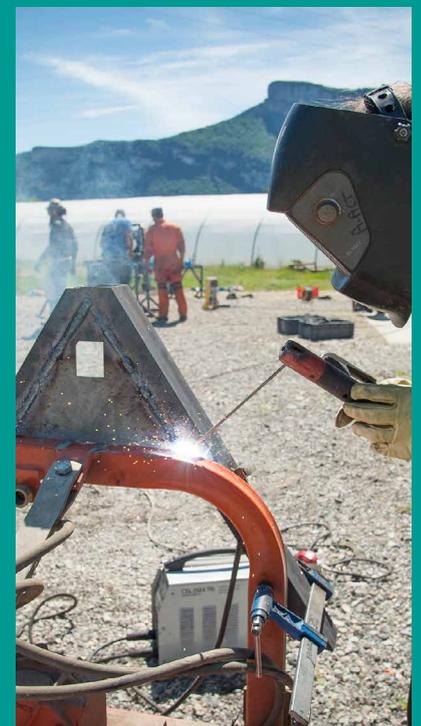




# Transformations

Se former autrement, en tiers-lieux



# ÉDITO

Trans//formations est un organisme de formation né de l'extraordinaire maillage de la région Nouvelle-Aquitaine en tiers-lieux. En effet, aujourd'hui ce sont plus de 300 tiers-lieux qui font vivre les territoires à travers leurs collectifs et leurs actions concrètes au service de la société civile, au plus près des citoyens et citoyennes.

Forte de ce constat, l'ambition de Trans//formations a été d'imaginer un catalogue de formations mutualisé entre les tiers-lieux de la Nouvelle-Aquitaine, afin de bénéficier du vivier de compétences diversifiées représentées dans ces lieux, portées par les usagers de ces espaces de vie et de travail partagés.

La formation professionnelle est à un tournant de son histoire. La société tout entière, à travers ses enjeux économiques, sociaux et environnementaux, a besoin d'une offre de formation résolument tournée vers les compétences de demain : se préparer aux métiers émergents, développer des savoir-être et des savoir-faire en réponse aux besoins des entreprises qui regardent vers l'avenir, s'inscrire dans le changement de paradigme en matière de rapport au travail, contribuer aux transitions numérique et environnementale...

Accompagner ces évolutions et redonner aux salarié·es, indépendante·es et demandeur·ses d'emploi leur pouvoir d'agir grâce à des formations aux contenus novateurs, aux pédagogies alternatives, en s'appuyant sur des lieux qui réinventent le rapport au lien social et les coopérations professionnelles : tel est le pari de Trans//formations.

Marion Hugron, Ingénieure Formation



## #ConseilLecture

Outil d'exploration et d'information sur les tiers-lieux, le #9 de la *Revue sur les tiers-lieux* porte sur l'orientation, la formation, l'activité et l'emploi, des enjeux majeurs amplifiés suite à la crise.

La Coopérative Tiers-Lieux travaille entre autres sur les enjeux de formation et d'orientation tout au long de la vie et près de chez soi.

à retrouver ici :  
<https://cutt.ly/gLMuAJU>



# SOMMAIRE

Voici la liste de nos formations professionnelles classées par thématique. Pour connaître les dates des sessions de formations, rendez-vous sur [transformations.tierslieux.net](https://transformations.tierslieux.net)



## AGROÉCOLOGIE & ENVIRONNEMENT

- Concevoir et réaliser l'aménagement de son lieu nourricier (p. 4)
- Les principes et techniques d'une cuisine végétarienne, locale et de saison (p. 5)
- Cueillette et cuisine des plantes sauvages (p. 6)
- Concevoir un sentier d'interprétation (p. 7)
- Travail du métal et auto-construction d'outils (p. 12)



## ARTS, CULTURE ET MÉDIATION

- Les bases pour créer un café alternatif (p. 8)
- Les bases pour créer une librairie alternative (p. 9)
- Renforcer la participation des usagers au sein d'un collectif (p. 10)



## CONCEPTION & FABRICATION NUMÉRIQUE

- Découvrir la fabrication numérique : immersion en FabLab (p. 11)



## CONSTRUCTION DURABLE

- Travail du métal et auto-construction d'outils (p. 12)
- Éco-rénover ou Éco-construire (p. 13)
- Réaliser une isolation en ouate de cellulose (p. 14)
- Utiliser le matériau chanvre dans la construction ou la rénovation de bâtiments (p. 15)
- Stratégie de ventilation basse énergie (p. 16)
- L'assainissement écologique (p. 17)



## ÉCONOMIE CIRCULAIRE & ZÉRO DÉCHET

- Entreprendre une démarche zéro déchet au travail (p. 18)
- Explorer l'économie circulaire (p. 19)



## GESTION & ADMINISTRATION

- La protection des données (p. 20)  
*formation à distance*
- Collaborer avec les outils libres (p. 21)



## INTELLIGENCE COLLECTIVE

- **Faciliter l'Intelligence Collective dans votre organisation (p. 22-23)**  
*Formation certifiante en Nouvelle-Aquitaine.*
- Intelligence Collective « Agitateur de neurones créatifs et agiles » (p. 24) *formation à distance*
- Concevoir et faciliter un atelier d'intelligence collective (p. 25)
- La posture de facilitation en intelligence collective (p. 26)



## LANGUES

- Anglais professionnel - Certification DCL® (p. 27)
- Mon français en action ! Certification DCL® (p. 28)
- Français professionnel de 1<sup>er</sup> niveau - Certification DCL® (p. 28)
- Un menu à la carte pour digérer ta grammaire  
↑ (Tous les détails sur [transformations.tierslieux.net](https://transformations.tierslieux.net))



## MANAGEMENT & RESSOURCES HUMAINES

- Manager ses relations professionnelles (p. 29)
- Optimiser la gestion et le management de projets avec son équipe (p. 30)
- Faciliter l'Intelligence Collective dans votre organisation (p. 22-23)
- Intelligence Collective « Agitateur de neurones créatifs et agiles » (p. 24)  
*formation à distance*
- Concevoir et faciliter un atelier d'intelligence collective (p. 25)
- La posture de facilitation en intelligence collective (p. 26)



## MARKETING, COMMUNICATION, WEB (NUMÉRIQUE)

- Concevoir son affiche / flyer avec le logiciel libre (et gratuit) Gimp (p. 31)
- Créer une identité visuelle de manière coopérative (p. 32)
- Booster sa communication avec Canva (p. 33)
- Les réseaux sociaux et Google My Business pour la promotion de son activité professionnelle / associative (p. 34)
- Élaborer sa stratégie de communication digitale & développer sa présence sur les réseaux sociaux (p. 35)



## STRATÉGIE & ENTREPRENEURIAT

- Les réseaux sociaux et Google My Business pour la promotion de son activité professionnelle / associative (p. 34)
- Élaborer sa stratégie de communication digitale & développer sa présence sur les réseaux sociaux (p. 35)
- Devenir le pilote de mon activité en optimisant mon organisation (p. 37)



## VIE PROFESSIONNELLE

- Mon sommeil et moi... des clés pour mieux dormir (p. 36)
- Devenir le pilote de mon activité en optimisant mon organisation (p. 37)
- Améliorer son efficacité relationnelle en situation professionnelle (p. 38)



# CONCEVOIR ET RÉALISER L'AMÉNAGEMENT DE SON LIEU NOURRICIER

## Accompagner la conception et les étapes de la mise en œuvre d'un site en agroécologie

De nombreux lieux collectifs émergent. Ils entendent souvent mêler des activités, des publics, des valeurs et des fonctions qui les rendent complexes à concevoir. Cette formation est destinée aux créateur.ices de ces lieux pour faciliter leurs réflexions et envisager les étapes de la mise en œuvre d'un aménagement en agroécologie.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser les éléments constitutifs du projet (plans, budget, ressources matériels, matériaux, biomasse, main d'œuvre...)
- Identifier les leviers et les difficultés
- Concevoir des projections et des stratégies réalistes au regard des éléments constitutifs du projet
- Créer le parcours technique (calendrier, tâches, ressources...) lié à la mise en œuvre de l'aménagement envisagé

### CONTENU

#### → MODULE 01. « La complexité »

- + Accueil des stagiaires, présentation et expression des besoins individuels.
- + Visite du site d'accueil : présentation des activités, des espaces et de leur aménagement.
- + En tenant compte des observations lors de la visite, temps de préparation d'une présentation des stagiaires par groupe projet : lieu, surface, activités prévues, climat, topographie, ressources mobilisables, contexte social...
- + Présentation de chaque projet au reste du groupe.

#### → MODULE 02. « Les éléments à considérer – concevoir ! »

- + Les éléments à prendre en compte pour concevoir son lieu : implantation géographique, contexte environnemental, socio-économique, climat, topographie, disponibilité en eau, activités prévues, ressources, compétences, liens au territoire...
- + Des outils au service de la conception : données pédologiques, climatiques, cartes topographiques, cadastre, rétro planning, plan de gestion.
- + Identification des partenaires : associations environnementales, agriculteur.ices, collectivités, prestataires...
- + Travaux pratiques : réaliser son plan d'aménagement et son cahier des charges par groupe projet.

#### → MODULE 03. « Planifier »

- + Présentation des travaux des stagiaires (réalisés la veille) et temps de questions / réponses (questions de compréhension, dépistage des écueils, des leviers...).
- + Complément d'apports théoriques (en fonction des notions qui semblent ne pas avoir été intégrées ou comprises).
- + Nouvelle visite du site d'accueil : observation de la planification et des parcours techniques mis en œuvre. Révision des notions abordées durant les deux premiers modules.
- + Présentation des outils de planification (rétroplanning, plan de gestion différenciés, parcours techniques, prévisionnels budgétaires).
- + Début du travail d'élaboration du parcours technique (calendrier et méthode) par projet/ lieu.

#### → MODULE 04. « Réaliser »

- + Conception et planification, en grand groupe, d'un des projets des stagiaires.
- + Complément d'apports théoriques (en fonction des notions qui semblent ne pas avoir été intégrées ou comprises).
- + Synthèse des notions abordées pendant la formation.
- + Palette végétale résiliente. (indispensable de fournir une liste la plus exhaustive possible de végétaux. Liste constituée d'espèces permettant de projeter ses aménagements dans le temps long dans un contexte de réchauffement climatique.

### Publics

- + Toute personne prenant part à la construction d'un éco-site, d'un tiers-lieu nourricier, d'une micro-ferme...
- + Un collectif désireux de concevoir et réaliser l'aménagement de son lieu.

### Pré-requis

- + Participer à une initiative collective ou à vocation collective.
- + Avoir un lieu identifié.

### Moyens matériels et pédagogiques

- + Pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences de chacun.e. La formation s'appuie sur les lieux d'action identifiés par les stagiaires (visites physiques et plans cadastraux).

### Évaluations

- + Une évaluation de positionnement et un recueil des attentes seront réalisés en amont de la formation. L'évaluation formative se fait tout au long de la formation, via notamment la restitution des observations et travaux pratiques.
- + L'évaluation sommative se fera sur la base des travaux de conception et d'aménagement réalisés par les stagiaires lors de la formation, et de leur plan d'action pour la mise en œuvre.

### Infos pratiques

🕒 28 heures

🕒 4 jours

€ 1 100 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

### Formateur.trice.s



**Pascal BRETTE**  
Paysan, Aménageur  
et Paysagiste en  
agroécologie

En savoir + p.39



# LES PRINCIPES ET TECHNIQUES D'UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE, LOCALE ET DE SAISON

Du jardin à l'assiette !

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer les principes d'une alimentation végétale équilibrée (saine et durable) et identifier les alternatives aux protéines animales
- Mettre en œuvre des bases techniques liées à la cuisine des végétaux (taillage, cuisson...)
- Construire des menus à partir des produits du jardin dans le respect de la saisonnalité
- Construire des stratégies d'intégration de recettes végétariennes dans sa pratique quotidienne
- Identifier et utiliser sans danger des plantes sauvages courantes et facilement reconnaissables
- Créer des recettes en s'appuyant sur des bases techniques

## CONTENU

### → MODULE 01. « Introduction et Principes généraux »

- + L'équilibre dans l'alimentation végétarienne : les sources de protéines végétales et les associations dans l'assiette.
- + L'approvisionnement en matières premières locales, de saison, produites dans le respect du vivant.
- + Rencontre avec un producteur maraîcher, visite d'un jardin et cueillette.
- + Réalisation d'un menu complet végétarien à partir de la cueillette réalisée.

### → MODULE 02. « Céréales (avec et sans gluten), légumineuses et oléagineux »

- + Découverte : variétés, utilisation, cuisson et intérêt.
- + Réalisation de recettes avec ces différents éléments (galettes, croquettes, pâtés végétaux...).

### → MODULE 03. « Les pâtes »

- + Tarte, cake, beignet, crumble, pâtes levées... utilisations et déclinaisons (aussi bien sucrées que salées).
- + Confection de plusieurs recettes avec ou sans gluten (samoussas, empanadas, brioche, muffin sucré/salé, acras...).
- + Les sauces et condiments (raita, ketchup, pickles, pesto...).

### → MODULE 04. « Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages »

- + Les principes de la cueillette.
- + Ballade, reconnaissance et récolte.
- + Réalisation de plusieurs recettes à partir des plantes cueillies.

## Formateur.trice.s



**David BRICOUT**  
Formateur et  
Animateur Nature  
En savoir + p.39



**Audrey PLAIRE**  
Formatrice  
en Cuisine  
Végétarienne  
En savoir + p.41

## Publics

- + Porteur·ses de projet en lien avec la cuisine, professionnel·les qui souhaitent proposer des alternatives végétales dans leur activité, personnes en reconversion professionnelle.

## Pré-requis

Aucun.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + La pédagogie active est privilégiée tout au long de la formation, via des outils collaboratifs.
- + La formation alterne les apports théoriques et la mise en pratique dans une cuisine professionnelle et une salle attenante.
- + La visite d'un jardin et une balade avec un professionnel des plantes sauvages sont prévues.
- + Les fiches techniques et les supports théoriques seront mis à disposition des stagiaires en version dématérialisée.

## Évaluations

- + Réalisation quotidienne par les stagiaires de plusieurs recettes végétariennes dégustées et évaluées en groupe.
- + Bilan de la semaine : retours des participant·es et évaluation sommative.

## Infos pratiques

🕒 40 heures

🕒 5 jours

€ 1 400 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org



# CUEILLETTE ET CUISINE DES PLANTES SAUVAGES

Reconnaître, récolter et cuisiner les plantes sauvages comestibles, en toute sécurité. Identifier les clés pour s'autonomiser dans la suite de l'apprentissage.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître 12 à 15 espèces végétales sauvages comestibles. Connaître leurs usages alimentaires les plus courants
- Identifier les risques et précautions liés à la cueillette sauvage (législation, pollution, maladies, toxicité, préservation de la biodiversité)
- Détenir des notions botaniques de base (systématique, morphologie, physiologie, vocabulaire), et être initié à l'utilisation d'outils de détermination et d'approfondissement des connaissances (clés de détermination, loupe de terrain, bibliographie)
- Mettre en œuvre des bases techniques liées à la cuisine des végétaux (taillage, cuisson...)
- Construire des menus à partir des plantes sauvages dans le respect de la saisonnalité

## CONTENU

### → MODULE 01.

- + Présentation du lieu et des intervenant-es, présentation et attentes des participant-es.
- + Observation et récolte sur le terrain d'environ 12 espèces végétales comestibles, présentation de chacune : noms, critères de reconnaissance de terrain, confusions possibles, usages alimentaires, propriétés et contre-indications.
- + Pourquoi consommer des plantes sauvages : historique, intérêts, éthique.
- + Réalisation de recettes à partir des plantes cueillies.

### → MODULE 02.

- + Récolte d'orties : parties à récolter, risques et remèdes.
- + Réalisation de recettes à base d'orties.
- + L'ortie : propriétés, confusions, autres usages.
- + Risques et précautions liés à la cueillette sauvage : les plantes mortelles les plus consommées par accident (confusions, toxicité, critères distinctifs), pollution, risques sanitaires et législation.
- + Notions de systématique et de botanique.
- + Caractères morphologiques et physiologiques de cinq familles remarquables.

### → MODULE 03.

- + Révision et récolte des plantes vues le premier jour.
- + Réalisation de nouvelles recettes à partir des plantes cueillies.
- + Exercice d'identification en salle à l'aide d'une clé de détermination.
- + Présentation d'ouvrages et d'outils d'identification pour l'approfondissement des connaissances.
- + Évaluation : critères de reconnaissance, usages alimentaires, risques.
- + Décluser.

## Formateur.trice.s



**David BRICOUT**  
Formateur et  
Animateur Nature  
En savoir + p.39



**Audrey PLAIRE**  
Formatrice  
en Cuisine  
Végétarienne  
En savoir + p.41

## Publics

- + Professionnel·les de l'éducation à l'environnement (associations, animateur·ices...), professionnel·les de la restauration, chambres d'hôtes, particulier·es.

## Pré-requis

Aucun.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences de chacun·e. Des livres seront disponibles pour consultation, ainsi que des loupes botaniques.
- + Un support (présentation diapositives) sera remis aux stagiaires.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un tour de parole.
- + Tout au long de la formation, des temps seront consacrés à l'évaluation des activités réalisées, dans un esprit d'échange d'expériences et de prise de distance.
- + À l'issue de la formation, des exercices auront lieu dans le cadre d'une évaluation sommative : exercice collectif d'identification de plantes sauvages en salle (questions fermées) ; révision des espèces observées (questions ouvertes).

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 850 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org



# CONCEVOIR UN SENTIER D'INTERPRÉTATION

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Différencier l'approche de l'interprétation des autres approches plus classiques de découverte ou d'apprentissage
- Identifier les atouts de cette démarche pour l'opérateur, le public et le site (ou thème)
- Citer les étapes de la démarche théorique, les reformuler
- Mettre en pratique cette démarche sur un site, en y concevant les grandes lignes d'un projet de sentier d'interprétation (orientations, principaux outils, fonctionnement) en fonction des objectifs que l'on s'est fixés
- Identifier les clefs pour enrichir et élargir la perception du milieu dans lequel on vit

## CONTENU

### → JOUR 1

- + Point sur les fonctions et expériences pédagogiques des participant-es, échanges sur les objectifs de la formation.
- + Visites individuelles au site expérimental pour lequel seront conçus les projets avec comme objectif de vivre une première expérience sensorielle du milieu.
- + Retours de la visite, échanges à partir des perceptions individuelles, confrontation des regards.

### Théorie

- + Apprendre : comment apprend-on selon les âges, les personnes... ? (apports et échanges).
- + Présentation des principes de l'interprétation et de ses singularités/similarités avec d'autres méthodes de communication.
- + La démarche interprétative :
  - + Prendre en compte ou déterminer les objectifs de la future réalisation et de ses différentes contraintes ;
  - + Inventorier la ressource et évaluer le potentiel d'interprétation du site ou thème ;
  - + Sélectionner les ressources selon les critères suivants : leur intérêt intrinsèque, l'imaginaire qu'elles suscitent et leur capacité à se fondre dans une thématique commune ;
  - + Imaginer une scénographie vivante et attractive pour cette thématique et pour sa découverte par un public ;
  - + Séquencer cette scénographie sur le site et prévoir/créer les média correspondants ;
  - + Décliner cette scénographie par les médias choisis.
- + Exemples de réalisations.
- + Visite cette fois ensemble du site : comment enrichir son regard sur ce site en mettant en œuvre l'éprouvé et l'imagination, et ainsi optimiser son potentiel d'interprétation/exploitation pédagogique.

### → JOUR 2

- + Sur le terrain, application de la démarche par sous-groupes.
- + Regroupement en salle et échanges sur les projets de chaque sous-groupe (ressources observées - notes et photographies prises sur le terrain - et retenues, scénographie envisagée, objectifs et publics visés, cohérence de la démarche) ; travail d'amélioration/réorientation de chaque projet à partir de ces échanges.

### → JOUR 3

- + Poursuite de la démarche par chaque sous-groupe.
- + Regroupement en salle et échanges sur les projets finaux de chaque groupe, auto-évaluation finale.
- + De la conception à la réalisation : apports sur les étapes suivantes (chiffrage du coût de réalisation, maquettages, conception des mobiliers-supports, accompagnement du projet (corps de métiers à contacter, partenariats à envisager, mise en place sur le terrain, conseils, écueils à éviter...). Remarque : si participant-es intéressés, il pourra être proposé un module de formation complémentaire (2 jours) sur ce sujet.
- + Apports sur les coûts d'un sentier d'interprétation selon les médias et matériaux envisageables.
- + Bilan.

## Publics

- + Toute personne souhaitant pouvoir communiquer sur un site ou un thème en lien avec la nature et/ou la culture.
- + Acteurs dans les loisirs, la culture, le patrimoine, le tourisme : responsables/animateurs d'associations, de collectivités territoriales, élus, propriétaires ou gérants de lieux d'accueil, enseignants et formateurs, guides du patrimoine, éco-interprètes...

## Pré-requis

Aucun.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Diaporamas sur la démarche de l'interprétation et sur des réalisations existantes.
- + Feuilles de route pour la réalisation d'un sentier et autres fiches-actions.
- + Vidéoprojecteur et accès Internet.
- + Forêt de la Double CALI.

## Évaluations

Les projets des participant-es seront évalués en 2 temps :

- + évaluation d'étape ;
- + autoévaluation en fin de formation.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 L'Usine Végétale  
Le Fieu (33)

**Mathilde Flouroux-Larrat**

☎ 09 71 72 65 88

✉ formations209@gmail.com

## Formateur.trice.s



**Jean SOUST**

Formateur et  
Animateur en  
patrimoine naturel  
et culturel

**En savoir + p.41**



# LES BASES POUR CRÉER UN CAFÉ ALTERNATIF

## Formation individualisée

*Le café du coin, le bar des copains, le troquet, le bistrot, autant de termes qui qualifient bien la convivialité essentielle à l'esprit de village, propice à l'échange, aux rencontres, aux initiatives. Pour atteindre cet objectif de lien social, il est nécessaire de réfléchir aux moyens mis en œuvre pour donner de l'âme au lieu. Cette formation-action vous permettra de détenir les connaissances incontournables pour créer votre café alternatif.*

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir son projet et se positionner au regard des caractéristiques du territoire
- Identifier les enjeux d'un lieu de convivialité sur le territoire ainsi que les leviers permettant de générer du lien social
- Reconnaître les spécificités d'un café alternatif/associatif/collectif
- Structurer son activité
- Identifier et appliquer les différents cadres réglementaires
- Gérer l'activité de façon efficace et cohérente
- Accueillir et servir les client-es
- Encaisser les client-es, tenir une caisse sans erreur

## CONTENU

→ JOUR 01.

### + Théorie :

- + Un lieu de vie sur le territoire : l'emplacement, lieu d'implantation stratégique, les problématiques urbain / rural, l'articulation spatiale avec les autres activités du tiers-lieu.
- + L'identité du lieu par la carte : les fournisseurs de boissons et autres, les produits vendus, la rotation de la carte, les prix ( curseur entre accessibilité, normativité et rentabilité).
- + Le lien social : la clientèle ciblée selon l'offre, favoriser et gérer les mélanges intergénérationnels et sociaux, les animations pour faire vivre le lieu et favoriser les échanges entre les usagers du tiers-lieu.

+ Pratique : Savoir accueillir tous les clients, service, apprendre à se servir des outils de travail.

→ JOUR 02.

### + Théorie :

- + Les contraintes légales.
- + Les normes d'hygiène.
- + Les licences de débit de boisson, le permis d'exploitation et les responsabilités et contraintes de la vente d'alcool, les affichages obligatoires.
- + Le droit de terrasse.
- + La SACEM et la SPRE selon utilisation.
- + L'encaissement, caisse enregistreuse, les différents taux de tva.

+ Pratique : Savoir encaisser sans erreur, les différents modes de paiement, mettre en pratique les normes d'hygiène.

→ JOUR 03.

### + Théorie :

- + Une structuration pérenne.
- + Les partenaires : le réseau des cafés hôtels restaurants, les relations avec les partenaires locaux, avec la « concurrence ».
- + L'organisation interne : définir les frontières public/privé, répartition des tâches, temps personnel, soirées, les bénévoles, articulation salariat/bénévolat, rédaction de charte.

+ Pratique : Apprendre l'écoute en position de retrait, rester attentif-ve pour mettre en lien les usager-ères, les modes de communication et de posture différents en fonction des interlocuteur-rices.

## Témoignages

« La formation a répondu totalement à ce que j'attendais, et même plus ! »

« J'ai apprécié l'application pratique à mon cas, la personnalisation, la partie lien social. »

## Publics

+ Cette formation est ouverte à tout porteur de projet de café alternatif.

## Pré-requis

- + Avoir un projet de création de café alternatif.
- + Avoir un sens du relationnel développé.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + La formation, conçue pour quatre participant-es maximum, sera individualisée et contextualisée au projet du.de la participant-e.
- + Une alternance entre théorie et mise en pratique permettra l'appropriation d'un cadre réglementaire et de notions théoriques transmis par la formatrice au moyen d'un livret de formation, ainsi que l'expérimentation de l'activité par des mises en situations pratiques (tenue du comptoir, service, utilisation du matériel du café...).
- + Le.la stagiaire disposera par ailleurs d'un espace de travail dédié à sa formation (bureau personnel, tableau blanc...).

## Évaluations

+ Évaluation formative en cours de formation ainsi que sommative en fin de formation (observation critériée, questions-réponses), portant sur les compétences relatives à la relation client-es, à l'utilisation du matériel (cafetière, tireuse...), à l'encaissement, ainsi que l'appropriation des aspects réglementaires relatifs aux débits de boisson, aux affichages obligatoires, à l'identité par le choix des fournisseurs, aux moyens à mobiliser pour favoriser le lien social et le collectif.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

⌚ 3 jours

€ 1300 €

📍 Le Temps de Vivre  
Aix-sur-Vienne (87)

Marion Hugron

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net

Formateur.trice.s



Claire JACQUEMIN

Fondatrice et Gérante  
du Temps de Vivre  
(café-librairie - espaces  
partagés coworking -  
Pôle rESSources)

En savoir + p.40



# LES BASES POUR CRÉER UNE LIBRAIRIE ALTERNATIVE

## Formation individualisée

*Le livre est un parfait support pour les échanges, le lien social et la transformation de la société. Libraire est un métier en soi et nombreuses sont les contraintes à prendre en considération pour se lancer dans une création. Cette formation-action vous permettra de détenir les connaissances incontournables pour créer votre librairie alternative.*

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir son projet et se positionner au regard des caractéristiques du territoire
- Analyser le marché du livre, identifier ses spécificités et les acteurs qui le composent
- Identifier les contraintes de la vente de livres neufs pour mieux les gérer dans un tiers-lieu
- Définir son identité en ayant conscience des compromis nécessaires
- Analyser les composantes du modèle économique d'une librairie au sein d'un tiers-lieu
- Gérer l'activité (stocks, logistique, ventes) au moyen des outils de base
- Accueillir, conseiller et servir les clients
- Gérer les encaissements

## CONTENU

→ JOUR 01.

### + Théorie :

- + L'identité de la librairie : un commerce pas comme les autres.
- + Comprendre le contexte économique du marché du livre : les auteurs, les éditeurs régionaux, les partenaires institutionnels, les confrères, les différentes ventes en ligne, les associations de librairies indépendantes, les instituts de formation spécialisés librairie.
- + Localiser la librairie sur le territoire : zone de chalandise, choix d'un lieu d'implantation, la clientèle à fidéliser.

**+ Pratique :** Accueil des client-es, fidélisation, techniques de vente, faire une recherche bibliographique, commander pour les client-es, commander pour le fond, envoyer les commandes aux diffuseurs.

→ JOUR 02.

### + Théorie :

- + Le modèle économique de cette structure culturelle.
- + Comprendre les particularités de la librairie : la saisonnalité, les facilités de paiement fournisseur avec les op, le plan de trésorerie, les techniques de négociation et la loi Lang.
- + Identifier les moyens de paiement : les chèques lire, culture, les ventes aux bibliothèques, aux écoles, la taxe Sofia, les salons.
- + Connaître les aides financières spécifiques au secteur du livre, au secteur culturel et au niveau local.

**+ Pratique :** Encaissement sur logiciel, selon différents modes de paiement, retours clients, avoirs, paiements en différé, remise de fidélité...

→ JOUR 03.

### + Théorie :

- + La gestion logistique d'une librairie.
- + Cadre la gestion du stock : l'assortiment et le réassort, la ligne et la veille éditoriale, constitution du stock, taux de rotation, les retours, les offices, nouveautés, les dépôts, les soldeurs, les logiciels de gestion du stock, le FEL par Dilicom, la place du numérique, les livres d'occasion, diversifier l'offre...
- + Penser sa communication : les particularités d'une librairie coups de cœur, blogs, les animations autour du livre, les concours pour se faire connaître, les réseaux autour du livre.
- + Soigner l'aménagement et la vente : les zones chaudes et froides, la vitrine, les rayonnages, le merchandising.

**+ Pratique :** apprendre l'écoute en position de retrait, rester attentif-ve pour mettre en lien les usager-es, les modes de communication et de posture différents en fonction des interlocuteurs.

## Témoignages

« L'ensemble des points abordés sont essentiels à la mise en place de mon projet. J'ai particulièrement apprécié les discussions et l'application des concepts à mon projet. »

« Ce fut riche et dense ! Ça donne une très bonne vue d'ensemble des enjeux de l'activité, et Claire a bien su nous les faire voir surtout. »

## Publics

+ Cette formation est ouverte à tout porteur de projet de librairie alternative.

## Pré-requis

- + Maîtriser les bases de la navigation sur un ordinateur au clavier et à la souris.
- + Pratique du web : savoir utiliser un navigateur, savoir faire une recherche sur Internet, savoir échanger par e-mail.
- + Avoir un sens relationnel développé.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + La formation, conçue pour quatre participant.e.s maximum, sera individualisée et contextualisée au projet du.de la participant.e.
- + Une alternance entre théorie et mise en pratique permettra l'appropriation des notions théoriques transmises par la formatrice au moyen d'un livret de formation, ainsi que l'expérimentation de l'activité par des mises en situations pratiques.
- + Le.la stagiaire aura accès à un poste informatique équipé de logiciel de librairie, au poste de vente, et disposera par ailleurs d'un espace de travail dédié à sa formation (bureau personnel, tableau blanc...).

## Évaluations

+ Évaluation formative en cours de formation ainsi que sommative en fin de formation (observation critériée, questions-réponses), portant sur les compétences relatives à la relation client-es, la recherche bibliographique, l'encaissement, le réassort, ainsi que sur l'appropriation des acteurs de la chaîne du livre, du cadre de la Loi Lang, des spécificités du modèle économique et logistique propre au secteur du livre.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 1300 €

📍 **Le Temps de Vivre**  
Aix-sur-Vienne (87)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net

## Formateur.trice.s



**Claire JACQUEMIN**  
Fondatrice et Gérante  
du Temps de Vivre  
(café-librairie - espaces  
partagés coworking -  
Pôle rESSources)  
**En savoir + p.40**



# RENFORCER LA PARTICIPATION DES USAGERS AU SEIN D'UN COLLECTIF

## Comment impliquer davantage ?

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les atouts et inconvénients de la participation
- Caractériser les différents type de publics et les toucher selon leurs spécificités
- Proposer une offre attractive suscitant l'intérêt d'une diversité de public (sociale et générationnelle)
- Examiner les composantes de son territoire pour identifier ses potentiels usagers
- Créer et employer des outils et des méthodes adaptées pour solliciter et favoriser l'engagement des usagers dans la structure
- Choisir les canaux de communication et les postures d'échange adaptés selon les objectifs fixés et les publics visés
- Sélectionner et employer les outils de résolution de conflits, en impliquant les acteurs dans le processus
- Anticiper et gérer les situations difficiles

### CONTENU

#### → PARTICIPATION DES USAGERS

- + Définition de la participation, en rapport à d'autres concepts (consultation, concertation, gouvernance partagée...).
- + La participation comme un moyen et comme une fin : les objectifs personnels, interpersonnels, structurels, socio-politiques ; les ingrédients favorisant l'implication des usagers ; les étapes clés, de la simple information jusqu'à l'évaluation.
- + Les zones de vigilance à prendre en considération.

#### → MOBILISATION DU TERRITOIRE

- + **Théorie** : L'identification des acteurs du territoire, publics, parapublics, privés ; les leviers d'actions pour attirer de nouvelles personnes ; les motivations, les attentes, les besoins ; le positionnement de complémentarité, de coopération.
- + **Pratique** : Mises en situations et jeu de rôle pour comprendre les différentes postures et représentations.

#### → LA GESTION DE BÉNÉVOLES ET PUBLIC NON SALARIÉ

- + **Théorie** :
  - + Les bases de la communication, les dysfonctionnements, la prévention des malentendus et la gestion des conflits, les principes de médiation, maîtrise des émotions, distinguer les faits et l'affectif.
  - + Bien définir son rôle, ses missions et ses responsabilités ; évaluer l'autonomie des collaborateurs ; adapter sa posture selon les publics, développer son autorité et obtenir l'adhésion des usagers ; critiquer de manière constructive, recevoir des critiques.
- + **Pratique** : Exercices de médiation, pratique de la communication positive, outils de l'analyse transactionnelle, mises en situation, études de cas tirés de l'expérience des participant-es, autodiagnostic.

#### → ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ ET SUIVI DE MISE EN ŒUVRE

1 mois après la formation, un suivi des participant-es sera réalisé en distanciel.

### Formateur.trice.s



**Claire JACQUEMIN**  
Fondatrice et Gérante  
du Temps de Vivre  
(café-librairie - espaces  
partagés coworking -  
Pôle rESSources)  
**En savoir + p.40**



**Anne GRIMAULT**  
Coopératrice au Temps de  
Vivre & Professionnelle de  
la formation principalement  
autour des questions de  
ressources humaines  
**En savoir + p.40**

### Publics

- + Personnes en charge de collectif désireuses d'élargir le périmètre de leur structure et de renforcer les liens avec les usager-es.

### Pré-requis

Aucun.

### Moyens matériels et pédagogiques

- + La formation, conçue pour quatre participant-es maximum, sera individualisée et contextualisée au projet du-de la participant-e. Il sera proposé au stagiaire de définir ses objectifs en termes d'implication des usagers, et les objectifs de la structure porteuse. Une alternance entre théorie et mise en pratique permettra l'appropriation des notions théoriques transmises par la formatrice au moyen d'un livret de formation, ainsi que l'expérimentation de l'activité par des mises en situations pratiques.
- + La formation aura lieu en présentiel sur 2.5 journées consécutives, et sera suivie 1 mois après par un regroupement en distanciel dédié au suivi de la mise en œuvre par les participant-es.

### Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement.
- + Tout au long de la formation, les formatrices évalueront la progression des participant-es de façon formative sous la forme d'observation critériée, de questions-réponses, de quizz, d'exercices d'analyse, de mises en applications, de jeux de rôles.
- + En fin de formation, une évaluation sommative permettra au formateur d'évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- + La formation sera sanctionnée par un certificat de réalisation.

### Infos pratiques

**21 heures**

**3 jours**

**1300 €**

**Le Temps de Vivre**  
Aixe-sur-Vienne (87)

**Marion Hugron**

06 58 99 14 06

transformations@tierslieux.net



# DÉCOUVRIR LA FABRICATION NUMÉRIQUE : IMMERSION EN FABLAB

## Formation individualisée

Le principe des FabLabs est le même que celui des hackerspace et makerspace, c'est-à-dire le partage libre d'espaces, de machines, de compétences et de savoirs.

Cette formation-action, conçue pour un-e à deux participant-es, sera individualisée et contextualisée au projet du-de la participant-e. Une alternance entre théorie et pratique en atelier permettra l'appropriation du fonctionnement des machines du fablab, d'en connaître les caractéristiques, les limites et les normes de sécurité. La pédagogie reposera sur l'adaptation du parcours de formation aux besoins des participant-es, afin que leur projet puisse faire l'objet de mises en application en atelier.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire le mouvement des fablab et citer les machines associées
- Identifier la chaîne logicielle, de l'idée à la réalisation d'un prototype
- Expliquer les principes de fonctionnement d'une découpe laser, d'une fraiseuse à commande numérique et d'une imprimante 3D
- Mettre en œuvre des fichiers simples pour chacune des machines du fablab
- Citer et appliquer les consignes de sécurité et d'utilisation des machines
- Décrire les caractéristiques et identifier les limites des machines du fablab

## CONTENU

- MODULE 01. « Explorez ! »
  - + Découvrir l'univers des fablabs et des tiers-lieux.
  - + Fablabs / Makerspaces / Hackerspaces, histoire et spécificités.
  - + Un lieu, des machines, des humains.
- MODULE 02. « Expérimentez ! »
  - + Pourquoi et comment fabriquer avec des machines à commande numérique ?
  - + Découvrez la chaîne logicielle, de l'idée à la réalisation d'un prototype.
  - + Connaître les caractéristiques et limites de nos machines.
  - + Caractériser les matériaux usinables, imprimables, etc.
- MODULE 03. « Créez ! »
  - + Évaluer le temps de conception, d'usinage, et définir le coût de son projet.
  - + Identifier les processus et outils adéquats.
  - + Concevoir des objets grâce à la fabrication numérique.
  - + Connaître les consignes de sécurité et d'utilisation des machines.
  - + Documenter son projet.

## Publics

- + Tout public, toute organisation (entreprises, collectivités, porteurs de projets, associations).
- + Toute personne en reconversion professionnelle vers les métiers du numérique et de l'innovation.

## Pré-requis

- + Maîtriser les bases de la navigation sur un ordinateur.
- + Maîtriser l'usage des fichiers et dossiers.
- + Pratique du web (sur ordinateur, tablette ou mobile) : savoir utiliser un navigateur, savoir faire une recherche sur Internet, savoir utiliser un formulaire et échanger par e-mail.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Un ordinateur portable individuel.
- + Une suite logicielle dédiée.
- + Un plateau technique comprenant deux machines d'usinage laser, 2 fraiseuses à commande numérique, 6 imprimantes 3D FDM et SLA.
- + Les espaces, outils et produits du fablab.
- + Une salle de formation (video-projecteur, tableau blanc, paperboard).

## Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.
- + Les divers travaux réalisés en formation permettront d'évaluer de façon sommative l'atteinte des objectifs pédagogiques.

## Formateur.trice.s



**Simon MACIAS**  
Formateur à l'utilisation du parc machines du fablab « Les Usines »  
**En savoir + p.40**



**Julien RAT**  
Responsable des formations au sein du fablab « Les Usines »  
**En savoir + p.41**

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 1300 €

📍 Les Usines  
Ligugé (86)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net



# TRAVAIL DU MÉTAL ET AUTO-CONSTRUCTION D'OUTILS

## Formation à l'autonomie technologique paysanne - perfectionnement au travail du métal

La technique paysanne a progressivement quitté les fermes sous le double mouvement de l'hyper-technicisation et de la privatisation des savoirs et savoir-faire. Afin de poser les bases de pratiques plus sobres, il est important de réintroduire les savoirs techniques d'outillage sur les fermes. L'objectif étant de choisir, créer ou adapter les outils en fonction des pratiques voulues pour ne plus être « prisonnier-e de ses outils ». Cette formation vise donc à vous aider à gagner en autonomie technique, sur vos fermes, dans vos lieux ou même chez vous. Durant cette formation, vous pourrez construire, adapter ou réparer un outil si vous en avez le besoin.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer les gestes techniques permettant de travailler, couper et souder le métal
- Utiliser l'outillage spécifique au travail du métal dans le respect des règles de sécurité
- Identifier les outils qui constituent l'outillage agricole ainsi que leur fonction

### CONTENU

#### → JOUR 01

- + Tour de table de présentation (attente et niveau des participant-es).
- + Rappel des objectifs et du déroulé de la formation.
- + Tour d'atelier : explication du fonctionnement du matériel disponible.
- + Consignes de sécurité et précautions d'utilisation du matériel.
- + Notions de réglage des outils.
- + Exercice de traçage.
- + Lecture de plans pour la construction des supports à la formation.

#### → JOUR 02

- + Fonctionnement des outils de découpe (meuleuse, tronçonneuse à métaux, *dry-cut* et scie à ruban).
- + Technique de découpe droite et découpe en angle.
- + Notions de réglage des outils.

#### → JOUR 03

- + Les facteurs à prendre en compte pour le perçage de l'acier : présentation théorique.
- + Les vitesses de perçage et la lubrification.
- + L'utilisation de guides et étaux pour le perçage.
- + Exercices d'utilisation d'une perceuse simple et d'une perceuse à colonne.
- + Notions de réglage.
- + Consignes de sécurité et précautions d'utilisation du matériel.

#### → JOUR 04

- + Les facteurs à prendre en compte pour le perçage de l'acier : présentation théorique.
- + Les vitesses de perçage et la lubrification.
- + L'utilisation de guides et étaux pour le perçage.
- + Exercices d'utilisation d'une perceuse simple et d'une perceuse à colonne.
- + Notions de réglage.
- + Consignes de sécurité et précautions d'utilisation du matériel.

#### → JOUR 05

- + Soudures joint long.
- + Soudures en montant.
- + Soudures d'angle.
- + Soudures de réparation.

### Publics

- + Porteurs de projet agricole en installation.
- + Paysans et paysannes installés.
- + Technicien-nes agricoles.
- + Public novice désireux d'explorer l'outillage agricole et les savoirs-faire l'entourant.
- + Technicien-nes d'atelier.

### Pré-requis

Aucun.

### Moyens matériels et pédagogiques

- + Un formateur paysan-constructeur et un appui technique encadreront la formation.
- + Tous les outils et équipements de protection nécessaires au travail en sécurité seront fournis.
- + Supports de formation et guide d'atelier remis aux stagiaires en début de formation.

### Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.
- + Les divers travaux réalisés en formation permettront d'évaluer de façon sommative l'atteinte des objectifs pédagogiques.

### Infos pratiques

🕒 40 heures

🕒 5 jours

€ 1300 €

📍 Atelier de Fabrication de La Smalah  
Mézos (40)

**Benjamin Maugey**

☎ 06 46 88 59 59

✉ benjamin@la-smalah.fr

### Formateur.trice.s

**l'atelier  
paysan**



**Atelier Paysan**  
Formateur  
paysan-constructeur  
de l'Atelier Paysan  
**En savoir + p.39**



# ÉCO-RÉNOVER OU ÉCO-CONSTRUIRE

## Une formation pour construire ou rénover durablement

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les atouts et contraintes vis-à-vis du confort d'hiver et été sur un projet de rénovation ou de construction (bioclimatisme)
- Identifier les techniques passives améliorant les performances d'un bâtiment : notion inertie, déphasage et protection passive
- Formuler les principes fondamentaux de la thermique du bâtiment (approche ciblée matériaux biosourcés : paille, laine de bois, ouate, liège, chanvre...)
- Reconnaître et analyser le rôle de la ventilation et de l'étanchéité à l'air dans les échanges thermiques
- Analyser le fonctionnement du transfert de vapeur d'eau dans les parois

### CONTENU

#### → MODULE 01.

- + Les bases et origines du bioclimatisme et les principales caractéristiques des familles de matériaux.
- + Problématiques d'exposition en projet de rénovation, atouts et déficits des bâtiments. Étude de cas.
- + Les systèmes spécifiques (brise soleil fixe). Exercice de dimensionnement pratique avec calcul d'angle et dimensionnement d'une casquette solaire.
- + Inertie et déphasage : calcul de déphasage d'une paroi homogène, phénomène d'inertie en régime statique ou dynamique et importance été vs. hiver.

#### → MODULE 02.

- + Principes fondamentaux de la thermique du bâtiment : présentation des différences de performances des matériaux biosourcés. Calcul de R, notion de bilan thermique.
- + Zoom sur les parois vitrées : signification des différentes terminologies techniques.
- + Facteur solaire,  $U_g$ ,  $U_f$ ,  $\psi$  intercalaire...
- + Impact de la ventilation et de l'étanchéité à l'air sur la performance thermique d'un projet (neuf ou rénovation).

#### → MODULE 03.

- + Phénomènes de transferts de vapeur d'eau : application sur un logiciel en ligne.
- + Étude de cas complète en sous groupe.

### Publics

- + Artisan-es : plaquistes, lot isolation.
- + Architectes, maîtres d'œuvre.

### Pré-requis

- + Savoir lire un plan de niveau, de coupe.
- + Savoir utiliser des outils numériques (ordinateur).

### Moyens matériels et pédagogiques

- + La pédagogie active est privilégiée tout au long de la formation, via des outils collaboratifs : sondage, nuage de mots, tableau blanc participatif, texte à trous, tableau post-it.
- + La réactivation des notions abordées est intégrée sur les 3 journées ; et des travaux sur des études de cas sont prévus en sous-groupe.

### Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, la formatrice évaluera de façon formative les réalisations des participant-es lors des ateliers pratiques, sur la base d'échanges croisés entre pairs et de retours réflexifs.
- + L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM.

### Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

### Formateur.trice.s



**Sabine CHOUFFOUR**

Thermicienne &  
Consultante spécialiste des démarches passives

**En savoir + p.39**



# RÉALISER UNE ISOLATION EN OUATE DE CELLULOSE

Cette formation permettra aux participant-es de concevoir et réaliser de bout en bout un chantier d'isolation thermique en ouate de cellulose insufflée: isolation par l'intérieur et par l'extérieur en neuf et en rénovation (planchers, murs, cloisons, combles, toitures). À l'issue de cette formation, les participant-es sont en capacité de démarrer immédiatement une activité d'isolation en ouate de cellulose sans achat de matériel important.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier toutes les potentialités et spécificités de la ouate de cellulose : densité de mise en œuvre, garde au feu, contraintes mécaniques
- Effectuer les calculs thermiques nécessaires à la réalisation de devis
- Intégrer les phénomènes de migration de vapeur d'eau dans la conception du complexe isolant
- Déterminer si une structure existante peut accepter une surcharge due à l'isolation
- Régler une cardeuse à cellulose efficacement, faire l'entretien courant et vérifier son bon fonctionnement
- Pratiquer avec précision le geste d'insufflation pour pouvoir isoler tout type de caisson : verticaux, horizontaux, ouverts, fermés, étanches...
- Concevoir seul.e toutes les phases d'un chantier d'isolation
- Établir des devis conformes à la législation et aux réglementations thermiques

## CONTENU

### → MODULE 01.

- + Revue des matériaux : bois, isolants, panneaux, membranes.
- + Étude des principes de base de physique du bâtiment : calculs thermiques de base, migration de vapeur d'eau, isolation phonique.
- + Découverte du matériau cellulose, de ses contraintes et de ses multiples possibilités.
- + Mise en route de la cardeuse, découverte des accessoires, apprentissage des réglages.
- + Insufflation de caissons fermés, vérification de la densité et de l'homogénéité de la ouate, de l'influence des réglages.

### → MODULE 02.

- + Description de chantiers courants : soufflage en comble perdus, isolation de cloisons verticales, toitures.
- + Réglementation : thermique, électrique et incendie.
- + Études de cas en rénovation : juger un chantier et savoir le refuser s'il est trop complexe ou dangereux.
- + Mise en œuvre d'un frein vapeur dans les règles de l'art.
- + Étanchéité des pièces traversantes : fluides, huisseries, velux, conduits de cheminée.
- + Litonnage de parement et réservation électrique.

### → MODULE 03.

- + L'isolation des toitures en rampant.
- + Études des structures les plus courantes et des possibilités d'adaptation de la conception des caissons à la charpente.
- + Compatibilité de la couverture avec l'isolation en rampant : quels sont les impératifs en matière de ventilation et de pare-pluies.
- + Revue de toutes les structures de caissons possibles leurs avantages et inconvénients.
- + Isolation d'une maquette de charpente.
- + Revue des différentes méthodes d'insufflation et de contrôle de la densité mise en œuvre.
- + Travail du geste : insufflation en deux temps, ré-insufflation des zones faibles, utilisation des accessoires et des réglages de la cardeuse pour aller vite.

## Publics

- + Artisan-es ou futur-es artisan-es, salarié-es d'entreprise du bâtiment.

## Pré-requis

- + Connaître les bases du travail du bois : prise de côte, coupe à la scie circulaire, fixation.
- + Avoir une première expérience dans le bâtiment.

## Moyens matériels et pédagogiques

Les modalités pédagogiques reposeront sur une alternance entre :

- + Transmission de notions théoriques avec projection de diaporama, de photos de chantier, de logiciels dédiés ;
- + Mises en situations pratiques : maquettes démontables pour la pose de frein vapeur et l'insufflation en situation réelle ; échantillons de matériaux.

Le formateur s'appuiera sur une pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences des stagiaires.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, le formateur évaluera les réalisations des participant-es lors des ateliers pratiques, sur la base d'échanges croisés entre pairs et de retours réflexifs.
- + L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 850 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélie Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

## Formateur.trice.s



**Cyril LALLEMENT**

Formateur en isolation biosourcée et Accompagnateur d'auto-constructeurs  
**En savoir + p.40**



# UTILISER LE MATÉRIAU CHANVRE DANS LA CONSTRUCTION OU LA RÉNOVATION DE BÂTIMENTS

Le chanvre, un matériau à fort potentiel.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principales règles et techniques de construction en chanvre
- Déterminer la solution technique appropriée selon le support (neuf ou à rénover)
- Présenter les intérêts du matériau chanvre aux particuliers ou aux partenaires pro
- Proposer et mettre en œuvre différents types de finitions
- Concevoir, organiser et mettre en œuvre un chantier

## CONTENU

### → MODULE 01. « Découverte du Chanvre »

- + Présentation du matériau chanvre.
- + La plante sous tous ses aspects et plus particulièrement son usage dans la rénovation de l'habitat et l'isolation.
- + Normes et réglementation.

### → MODULE 02. « Prise en main des matériaux »

- + Réalisation d'un béton de chanvre banché sur une ossature noyée ou apparente selon le support (maquette ou chantier réel sur site).
- + Réalisation d'un enduit isolant chaux/chanvre.

### → MODULE 03. « Ateliers pratiques »

- + Initiation à la mise en place d'un enduit de finition chaux / sable – terre et chaux – badigeon – chaux fibré décoratif sur panneaux.

## Publics

- + Professionnel·les du bâtiment (maçonnerie, isolation...);
- + Maîtres d'œuvre / Architectes ;
- + Auto-constructeur·ices confirmé·es.

## Pré-requis

- + Avoir des connaissances dans la rénovation du bâti ancien.
- + Avoir une expérience en auto-construction.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Il sera demandé aux participant·es de se munir d'une paire de gants étanches montants, de vêtements de travail et de chaussures fermées, ainsi que d'un masque FFP2.
- + Une taloche, une truelle et une lisseuse seront fournies aux stagiaires, ainsi qu'un support pédagogique présentant les contenus techniques de la formation.
- + Les ateliers pratiques auront lieu sur maquette pédagogique ou chantier réel, selon les possibilités. Des visites pédagogiques de réalisations pourront avoir lieu chez des particuliers.
- + Les modalités pédagogiques reposeront sur une alternance entre transmission de notions théoriques et mises en situations pratiques. Le formateur s'appuiera sur une pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences des stagiaires.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, la formatrice évaluera de façon formative les réalisations des participant·es lors des ateliers pratiques, sur la base d'échanges croisés entre pairs et de retours réflexifs. L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

## Formateur·trice.s



**Alain RIGAL**

Formateur spécialisé en rénovation et matériaux biosourcés dont le chanvre  
**En savoir + p.41**



# STRATÉGIE DE VENTILATION BASSE ÉNERGIE

Les différentes solutions abordées lors de la formation :

- + Simple flux couplée à un puits canadien ;
- + Double flux ;
- + Ventilation Mécanique Répartie ;
- + Ventilation Mécanique par Insufflation ;
- + Ventilation naturelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Les enjeux sanitaires : analyser les problématiques de renouvellement d'air sur les projets, y compris le risque radon
- Identifier le rôle de la ventilation et de l'étanchéité à l'air dans les échanges thermiques
- Identifier les solutions de ventilation dans leur diversité
- Prescrire des solutions adaptées
- Dimensionner les VMC double flux (analyse des contraintes techniques, débits par pièce, tracé des réseaux, choix du caisson et conception du local technique)
- Analyser la faisabilité technique d'une installation de puits canadien

## CONTENU

### → MODULE 01. « Les principes de la ventilation »

- + Découverte des principes de la rénovation.
- + Prendre en compte l'enjeu de la ventilation.
- + Analyser la qualité de l'air intérieur lors d'un état des lieux.
- + Connaître les systèmes de ventilation adaptés aux typologies de logements.

### → MODULE 02. « Perfectionnement »

- + Études de cas, conception d'un projet de rénovation global.
- + Analyse des pathologies courantes, VMC existante.

### → MODULE 03. « Ateliers pratiques »

- + Étude de cas suivie du déroulé complet d'un dimensionnement VMC DF.
- + Analyse comparative de solutions techniques adaptées à la rénovation complète.
- + Étude de cas : zoom sur le puits canadien.

## Publics

- + Artisan-es, électricien-nes, particulier-es.

## Pré-requis

- + Savoir lire un plan de niveau, de coupe.
- + Savoir utiliser des outils numériques (ordinateur, Windows, navigation web), et outils bureautiques (traitement de texte, tableur).

## Moyens matériels et pédagogiques

- + La pédagogie active est privilégiée tout au long de la formation, via des outils collaboratifs : sondage, nuage de mots, tableau blanc participatif, texte à trous, tableau post-it.
- + Travail en sous-groupe sur étude de cas.
- + La réactivation des notions abordées est intégrée sur les 3 journées.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, la formatrice évaluera de façon formative les réalisations des participant-es lors des ateliers pratiques, sur la base d'échanges croisés entre pairs et de retours réflexifs.
- + L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

## Formateur.trice.s



**Sabine CHOUFFOUR**

Thermicienne &  
Consultante spécialisée des démarches passives

**En savoir + p.39**



# L'ASSAINISSEMENT ÉCOLOGIQUE

De la philosophie à la conception d'assainissements individuels ou semi-collectifs.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux de l'assainissement écologique (distinction des eaux, cycle de la matière)
- Analyser le processus de compostage et ses exigences en terme d'assainissement
- Décrire les différentes solutions de toilettes sans eau
- Décrire le fonctionnement d'une phytoépuration simple et par filtre à broyat
- Réaliser des préconisations pour un assainissement individuel ou semi-collectif
- Réaliser des préconisations d'amélioration d'un fonctionnement existant

## CONTENU

### → MODULE 01. « Le Compostage »

- + Le cycle de la matière : la combinaison de la mort et de la vie.
- + Qu'est-ce que fabriquer un sol ?
- + Les flux de matières, l'exemple du carbone et de l'azote dans le système alimentation/excrétas.
- + Le compost comme une façon de reproduire le mécanisme de la fabrication de l'humus.
- + Visite de différents composts de matières fécales.
- + Retournement d'un compost pour la compréhension sensible de la matière.

### → MODULE 02. « Techniques de toilettes sèches et épuration bactérienne »

- + La réglementation de l'assainissement écologique non-collectif.
- + Les différentes techniques de toilettes à compost (avantages et inconvénients).
- + La question des toilettes à compost en ville : les réponses possibles.
- + Les réponses techniques aux toilettes à compost à l'intérieur de la maison.
- + Démonstration de maquettes et d'accessoires.
- + Visite des espaces : toilettes à litières bio-maitrisées ; toilettes gravitaires à séparation par percolation ; toilettes à compostage sur place ; filtres plantés et à broyats.
- + Retour en salle pour répondre aux questions.
- + Filtre planté ou à broyat : un même principe d'épuration par les bactéries.

### → MODULE 03. « Un assainissement écologique cohérent »

- + Les matériaux utilisés et l'énergie grise dépensée dans le bilan écologique de construction.
- + Les dimensionnements des infrastructures en fonction de l'utilisation.
- + L'exemple technique de l'épuration par filtre planté (analyse critique).
- + L'exemple technique de l'épuration par filtre à broyat de bois (analyse critique).
- + Étude de cas et conception d'un assainissement en binôme : individuel, semi-collectif, collectif, fabrication d'un répartiteur de charge en béton pour filtre à broyat de bois.

## Publics

- + Artisan·e ou futur·e artisan·e;
- + Salarié·e d'entreprise du bâtiment;
- + Employé·e de mairie ou de collectivités.

## Pré-requis

- + Avoir une première expérience dans le bâtiment (travail du bois, maçonnerie).
- + Être intéressé·e par la mise en œuvre de solutions écologiques et économiques d'assainissement.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences de chacun.
- + Alternance entre cours théoriques en salle (matériel de démonstration) et pratique (réalisation d'un répartiteur d'assainissement). Le site d'accueil de la formation (tiers-lieu Le Battement d'ailes) est un lieu de d'expérimentation qui permettra l'observation de différentes techniques : toilettes à litières bioclimatique, toilettes à compostage sur place (deux versions), toilettes à séparation gravitaire par percolation, filtres plantés et à broyat pour épuration.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, le formateur évaluera de façon formative les réalisations des participant·es lors des ateliers pratiques, sur la base d'échanges croisés entre pairs et de retours réflexifs. L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 Le Battement d'ailes  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

## Formateur.trice.s



**Philippe VAN ASSCHE**

Artisan en assainissement écologique et Maître Composteur  
**En savoir + p.41**



# ENTREPRENDRE UNE DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET AU TRAVAIL

Comprendre. Transformer. Appliquer. Inspirer.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Conduire et réaliser un état des lieux de sa structure
- Identifier les outils de diagnostic et reconnaître les critères, les indicateurs
- Analyser les critères et indicateurs, et mettre en application les outils de diagnostic
- Élaborer une méthodologie d'évaluation spécifique

## CONTENU

- MODULE 01. « Pourquoi réduire ses déchets »
  - + Comprendre les enjeux de la réduction des déchets dans les organisations.
- MODULE 02. « Réalisation d'un diagnostic »
  - + Établir un état des lieux de l'environnement interne et externe de son organisation pour savoir où aller chercher les informations pour l'audit.
- MODULE 03. « Création de l'audit »
  - + Création d'un outil d'audit à réaliser dans son organisation.
  - + Suivi de mise en pratique en organisation.
  - + Restitution et analyse de l'audit.
- MODULE 04. « Accompagnement au changement »
  - + Réfléchir aux moyens d'identifier les freins et leviers pour garantir la réussite de la démarche.
- MODULE 05. « Stratégie et plan d'actions opérationnel »
  - + Mettre en place un plan d'actions opérationnel pour instaurer cette nouvelle démarche après avoir fixé la stratégie à adopter.
  - + Réfléchir à la stratégie de communication ad hoc pour recueillir l'adhésion des collaborateurs et les faire contribuer à la démarche.
  - + *Intersession : Déploiement du plan d'actions dans son organisation.*
- MODULE 06. « Suivi et évaluation des actions mises en place »
  - + Élaborer une méthodologie d'évaluation et élaborer des outils de suivi de la démarche.
  - + Déterminer les ajustements nécessaires le cas échéant.

## Publics

- + Tout public, toutes organisations (entreprises, collectivités, porteurs de projets, associations).

## Pré-requis

- + Vouloir et pouvoir agir sur la réduction des déchets dans son organisation.
- + Avoir une fonction de référent (légitimité).
- + Avoir du temps dédié à la mise en œuvre.
- + Avoir le soutien (financier, matériel et humain) de sa hiérarchie.
- + Venir avec un ordinateur personnel.

## Moyens matériels et pédagogiques

Les participant-es bénéficieront d'un suivi personnalisé à distance pour accompagner leur projet de déploiement au sein de leur structure. Les matériels suivants seront mis à disposition :

- + Visio-projecteur, tableaux blancs / paperboard ;
- + Il sera demandé aux participant-es de se munir d'un ordinateur portable.

## Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.
- + Les divers travaux réalisés en formation et en intersession (diagnostic et plan d'actions) permettront d'évaluer de façon sommative l'atteinte des objectifs pédagogiques.

## Infos pratiques

- 🕒 35 heures
- 📅 5 jours en discontinu
- 💶 1300 €

📍 L'Escale & CO  
Périgueux (24)  
👤 Marion Hugron  
☎ 06 58 99 14 06  
✉ transformations@tierslieux.net

## Formateur.trice.s



**Pauline MASSART**  
Formatrice et Consultante en Zéro Déchet  
En savoir + p.40



# EXPLORER L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

## Un écosystème au service de la valorisation des matières

Aujourd'hui, l'urgence environnementale ne se limite plus au climat. Il devient nécessaire de penser « plus durable » et d'arrêter de consommer des matières.

Il est temps de changer de paradigme collectif, en passant du linéaire au circulaire.

« Quand les déchets des uns deviennent la matière première des autres. »

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mesurer les impacts de l'économie linéaire (inspirer, conscientiser et déconstruire les représentations du modèle dominant)
- Reconnaître les principes de l'économie circulaire
- Engager les principes de l'économie circulaire dans le cadre de son activité ou dans ses projets

### CONTENU

#### → MODULE 01. « Mieux appréhender et mieux comprendre l'économie circulaire »

- + Ouverture à l'économie circulaire.
- + Cadre réglementaire.
- + De l'économie linéaire à l'économie circulaire : vers un nouveau paradigme.
- + Caractéristiques et composantes de l'économie circulaire.
- + Approche sociologique.

#### → MODULE 02. « Innovation et créativité au service de l'économie circulaire »

- + Outils et méthodes d'intelligence collective au service de l'économie circulaire.
- + Approche méthodologique pour la mise en œuvre dans son organisation.
- + Boîte à outils : découverte et prise en main d'outils opérationnels.

#### → MODULE 03. « Analyse et prise en compte de son écosystème et des parties prenantes »

- + Analyse et prise en compte de son écosystème et des parties prenantes.
- + Application des concepts à la réalité de son organisation : amorcer une démarche circulaire au sein de son organisation.
- + Prototypage.
- + *En option : Possibilité de poursuivre cette formation par un coaching personnalisé (nous consulter pour les tarifs).*

#### Témoignages

« Très belle expérience non seulement professionnelle mais humaine aussi. Connaître le travail de La Matière et de Julien m'inspire à suivre mon rêve et à le réaliser dans mon travail. »

« Lieu et structure avec des projets motivants et des échanges avec des personnes très riches. »

#### Formateur.trice.s



**Pierre BRAUD**  
Co-fondateur  
du tiers-lieu La  
Matière à Périgny  
& Formateur en  
économie circulaire  
**En savoir + p.39**



**Julien DURANCEAU**  
Co-fondateur du  
tiers-lieu La Matière à  
Périgny & Formateur en  
économie circulaire, en  
écologie industrielle et  
territoriale  
**En savoir + p.39**

### Publics

- + Tout public, toute organisation (entreprises, collectivités, porteurs de projets, associations)
- + Ex : responsable de production, designer, méthode, marketing, achat, responsable de service, équivalents responsables RSE/RSO au sein des organisations.

### Pré-requis

- + (Avoir envie de changer le (son) monde) ;
- + Avoir une capacité d'action au sein de son organisation ;
- + Avoir une fonction de référent (légitimité) ;
- + Avoir la volonté d'agir / d'aller au bout de la démarche écoresponsable ;
- + Avoir du temps dédié à la mise en œuvre.

### Moyens matériels et pédagogiques

- + Il sera demandé aux participant-es de venir, si possible, avec un ordinateur personnel.
- + La salle sera équipée de façon modulaire (tables, chaises, visio-projecteur, tableau blanc, paperboard, canevas créatifs...) de sorte à s'adapter à la méthode pédagogique active (immersive, inductive, sous-groupes, méthodes d'intelligence collective).

### Évaluations

- + Une évaluation de positionnement sera réalisée en amont de la formation afin de mieux cerner les pré-acquis relatifs au concept, les motifs d'entrée en formation liés ou non à un projet personnel / professionnel, les objectifs et problématiques des participant-es, et de recueillir des indicateurs de sensibilité au développement durable.
- + Les acquis seront évalués de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.

### Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

Deux tiers-lieux accueillent cette formation :

📍 La Matière  
Périgny (17)

📍 À la Motte  
Saint-Saturnin-du-Bois (17)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net



# LA PROTECTION DES DONNÉES

## RGPD et mise en conformité (À DISTANCE)

La protection des données est aujourd'hui une préoccupation majeure au sein des organisations. L'application du RGPD est depuis 2016 une obligation légale dont on ne peut s'affranchir. Que l'on soit une grande entreprise, une PME, une start-up, une asso, nous avons un enjeu à nous responsabiliser sur la collecte et le traitement des données personnelles afin de renforcer le droit privé. La CNIL surveille de près le respect de l'application de ce nouveau règlement. **En cas de non-respect des règles du RGPD, les entreprises risquent une amende de 2 à 4% du chiffre d'affaires annuel.** Pourtant, chaque année, ce sont des centaines de cas de violations de données personnelles qui sont constatés. Au-delà de la complexité de mettre en place une gestion des données personnelles en vue de se mettre en conformité, cela reflète surtout que les entreprises sont trop peu sensibilisées à la problématique de la cybersécurité.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Intégrer les enjeux du RGPD
- Caractériser les données à caractère personnel
- Énumérer et détailler les nouvelles obligations légales liées à la protection des données
- Identifier les changements à opérer dans votre pratique professionnelle pour être en conformité avec le RGPD
- Mettre en œuvre les actions adaptées à ces changements

### CONTENU

- MODULE 01.
  - + Les connaissances fondamentales : définitions, objectifs du RGPD, obligations des professionnels, outils de conformité, sanction.
- MODULE 02.
  - + Appropriation des outils : le registre de traitement, les durées de conservation, les clauses d'information, la sous-traitance.
- MODULE 03.
  - + Les pratiques gagnantes : les bons réflexes pour protéger les données personnelles, le guide de la prospection commerciale, la sécurité des données.
- MODULE 04.
  - + Évaluation de la formation : élaboration d'un plan d'actions qui sera le fil conducteur de cette formation.
  - + Celui-ci sera mis en œuvre par l'apprenant au début de la formation et permettra un questionnement et un ajustement des connaissances individuelles tout au long de la formation.
  - + Il fera l'objet d'un état des lieux des connaissances à la fin de la formation ainsi que d'une projection de l'apprenant sur la mise en œuvre de la protection des données dans sa pratique professionnelle.

### Témoignages

« Rendre les RGPD dynamiques et pas "soporifiques", BRAVO ! »

« J'ai particulièrement apprécié la personnalisation de la formation et la pédagogie de Virginie. »

### Publics

- + Petites entreprises, professions libérales, artisans, salariés, demandeurs d'emploi.
- + Pour les professionnels du para-médical, médical et du médico-social, la formation pourra être adaptée sur demande.

### Pré-requis

- + Connaissances de base en l'informatique ;
- + Maîtriser l'usage des fichiers et dossiers.

### Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.
- + L'élaboration du plan d'actions lors du dernier jour fera l'objet d'une évaluation sommative des acquis de la formation.

### Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 6 demi-journées en discontinu

€ 800 €

📺 Formation à distance  
(en visioconférence)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net

Formateur.trice.s



**Virginie GIRAUD**  
Juriste & Formatrice :  
Droits des personnes  
& RGPD  
En savoir + p.40



# COLLABORER AVEC LES OUTILS LIBRES

Le numérique libre n'est pas qu'une belle histoire. La maturité des outils et de l'écosystème de l'open-source et des Commons permet aujourd'hui aux organisations qui le souhaitent de trouver des alternatives efficaces permettant de mieux s'approprier les objets numériques et de mieux collaborer.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et utiliser les alternatives libres
- Examiner et discuter les enjeux de l'usage d'outils numériques, leurs contraintes et possibilités
- Différencier les typologies des outils numériques existants, opérer un choix selon ses propres besoins et usages
- Exploiter pleinement un « cloud » (Nextcloud) et ses différents outils (agenda, notes, tâches, contact...)
- Synchroniser les données sur ses différents appareils et les sécuriser
- Partager des fichiers et des documents de travail, élaborer un espace projet numérique
- Travailler en équipe et collaborer grâce à des outils numériques, appliquer les bonnes pratiques de coopération

## CONTENU

### → MODULE 01.

- + Les fondamentaux du web.
- + Mener une recherche et une veille d'information.
- + Gérer et traiter des données interopérables.

### → MODULE 02.

- + Nextcloud : un cloud libre multi-usages.
- + Structurer son espace numérique.
- + Sécuriser et synchroniser ses données.
- + Savoir partager des documents ou des dossiers dans une organisation.

### → MODULE 03.

- + Panorama des outils numériques.
- + Étude typologique des outils collaboratifs.
- + Adéquation aux besoins et aux usages.
- + Bonnes pratiques et interopérabilité.

+ *Intersession : MOOC, pour approfondir les connaissances sur différents outils et leurs usages.*

### → MODULE 04.

- + Structuration d'un espace commun numérique selon les besoins ou envies exprimés par le groupe (module interactif).
- + Celui-ci sera mis en œuvre par l'apprenant au début de la formation et permettra un questionnement et un ajustement des connaissances individuelles tout au long de la formation.
- + Il fera l'objet d'un état des lieux des connaissances à la fin de la formation ainsi que d'une projection de l'apprenant sur la mise en œuvre de la protection des données dans sa pratique professionnelle.

## Témoignages

[ J'ai apprécié... ] « La qualité globale de la formation, les conseils personnalisés de Pascal appliqués à ma structure, les échanges informels avec l'équipe de l'Escale sur la vie d'un tiers-lieu etc. »

## Publics

- + Tout public.

## Pré-requis

- + Savoir naviguer sur Internet et avoir déjà utilisé des outils bureautiques (ex. suite Office).

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Les postes informatiques équipés des logiciels nécessaires, ainsi que les serveurs, seront mis à votre disposition pendant le déroulé de la formation.

## Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant·es.

## Infos pratiques

🕒 28 heures

⌚ 4 jours en discontinu

€ 1100 €

📍 L'Escale & CO  
Périgueux (24)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net

## Formateur.trice.s



**Pascal MENUT**

Architecte de systèmes et Développeur d'applications Web  
**En savoir + p.40**



# FACILITER L'INTELLIGENCE COLLECTIVE® DANS VOTRE ORGANISATION

## Formation certifiante éligible au CPF

Cette formation permet de développer la posture et les compétences transversales d'un.e facilitateur-trice au service des groupes et des collectifs qui ont des objectifs complexes à atteindre.

Elle vise une triple compétence :

- Être un.e praticien.e de l'Intelligence Collective, notamment en connaissant et mettant en œuvre les conditions requises pour créer des dynamiques collectives.
- Être un.e praticien.e de la facilitation, notamment en concevant/préparant et animant des méthodes et processus robustes de mise en intelligence collective.
- Être un.e équipier.ère compétent.e sachant travailler dans un collectif et pouvant transmettre et modéliser cette compétence auprès des personnes appartenant aux collectifs accompagnés.

Cette formation prépare à la **certification Faciliter l'Intelligence Collective** (référentiel de compétences FIC) de l'organisme certificateur Didascalis (RS5882). Elle est éligible au CPF.

La certification prépare et atteste du professionnalisme des personnes occupant des fonctions managériales et de facilitation transversale qui soutiennent la dissémination de pratiques collaboratives.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :

- Questionner le donneur d'ordre d'une intervention de facilitation (leader d'équipe, client.e, etc.) pour identifier les objectifs à atteindre et le contexte.
- Rédiger un déroulé d'intervention de facilitation pour mettre en dynamique un collectif dans un but donné et en tenant compte des contraintes particulières et du contexte.
- Préparer les conditions de mise en œuvre d'un processus d'IC pour optimiser sa réussite en intégrant les adaptations pour les personnes en situation de handicap.
- Utiliser une méthodologie de gestion de projet collaborative pour optimiser les ressources disponibles en valorisant l'autonomie, la responsabilité et la complémentarité.
- Travailler en équipe pour assurer polyvalence et flexibilité au service de collectifs variés.
- Faciliter des méthodes de partage de représentations et d'expériences afin de co-construire une vision commune et partagée de l'objectif à atteindre ou problème à résoudre.
- Choisir des processus de décision adaptés aux enjeux et particularités du collectif et faciliter ces processus pour permettre au groupe de décider de manière pertinente et efficace.
- Utiliser des méthodes collaboratives adaptées, et faciliter des processus d'IC pour amener un collectif à faire des pas de côté dans la recherche de solutions créatives et/ou innovantes.
- Utiliser des méthodes pour créer les conditions de confiance dans le démarrage des activités d'un groupe en répondant aux besoins de cadre et de lien entre les personnes.
- Conserver une méta position dans vos interventions de facilitation pour adapter celles-ci aux besoins émergents du groupe tout en conservant l'objectif à atteindre.
- Dans toutes vos activités, contribuer à la dissémination de pratiques collaboratives dans votre environnement direct pour soutenir les démarches de changement de culture managériale en adoptant une attitude ouverte, pédagogique et constructive avec vos interlocuteur-trices.

## Publics

- + Personnes exerçant une responsabilité managériale au sein d'une structure ou d'un réseau professionnel : Manager, Responsable, Dirigeant, RH, Coach interne, Chef-fe de projet, Chargée de mission, Coordinatrice.
- + Personnes dont le métier est au service de collectifs, tel que Formateur-trice ou Consultant.e.
- + Personnes en reconversion professionnelle vers les métiers de l'émergence de la créativité et de l'innovation.

## Pré-requis

Aucun prérequis de diplôme n'est exigé. L'admission se fait après un entretien individuel avec un.es des formateur-trices pour vérifier l'adéquation de la formation au projet de développement de la personne, qui abordera :

- + Le projet professionnel : devenir Facilitateur-trice, c'est embrasser une mission de dissémination de pratiques collaboratives et devenir ainsi un.e acteur-trice du changement au service de son environnement professionnel.
- + L'appétence pour le travail collectif : la formation permet de renforcer les compétences à agir auprès des personnes et dans des groupes pour que les talents de chacun soient utilisés, valorisés et potentialisés au service des défis collectifs.
- + La volonté de faire évoluer sa posture en développant une conscience de l'impact de ses comportements dans sa relation aux autres et au service d'un objectif commun.
- + La capacité personnelle à assumer la charge de travail personnel nécessaire pour l'atteinte des objectifs pédagogiques.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Accès à des outils de collaboration numérique pour les demi-journées à distance et les travaux d'intersession.
- + Tutorat individuel.

## Évaluations

- + La progression pédagogique sera évaluée tout au long du parcours via des travaux d'application et une formalisation de retours réflexifs.
- + La certification repose sur le système d'évaluation suivant :
  - + Épreuve A : Soutenance orale basée sur un retour d'expérience réelle de facilitation d'un événement d'intelligence collective.
  - + Épreuve B : Exposé de présentation de 2 concepts d'intelligence collective.
  - + Épreuve C : Témoignage basé sur la posture dans l'expérience de dissémination de l'IC.
  - + Épreuve D : Facilitation d'un groupe.

## CONTENU

- **MODULE 01.** « Intelligence collective et changement »
- **MODULE 02.** « L'art de la relation »
- **MODULE 03.** « Le groupe performant »
- **MODULE 04.** « Intelligence Collective et évaluation »
- **MODULE 05.** « La dissémination »
- **MODULE 06.** « Le contrat de facilitation »
- **MODULE 07.** « Épreuves de certification FIC »

## Les débouchés professionnels

+ Cette formation vise des compétences transversales à tout professionnel amené à interagir et/ou manager des équipes et des projets.

### TÉMOIGNAGES

« Je suis impressionnée par le niveau de compétences des participant-es autant que par l'exigence du contenu et le climat d'écoute active et de collaboration qui s'est instauré en si peu de temps. »

« La démonstration par la réalisation des journées de l'efficiace des propositions (IC en acte) ; la *Proof of concept* se concrétise en faisant et dissipe l'aspect mystérieux de la puissance présumée de l'Intelligence Collective. On comprend en « franchissant le miroir » qu'on n'en ressortira pas comme on y est entré ! »

« La découverte du groupe et la cohésion qui s'est installée par le biais des ateliers en lien avec le sujet de la formation ainsi que par la sécurité affective garantie par le formateur. »

« La façon dont le formateur a permis au groupe de créer un cadre propice à une dynamique de travail riche et en a toujours été le garant. La pertinence de l'outil analytique utilisé par le formateur dans les retours d'ateliers d'IC du groupe. »

« En plus d'être une formation apprenante, c'est une formation vivante et transformante (sous tous les aspects que ça englobe) ! Une aventure humaine riche en rebondissements et émotions, avec laquelle on en ressort grandis, mûris et tellement bienveillants. »

« Je trouve que les points forts de la formation sont : le format (vivre une dynamique de groupe ; expérimenter et pratiquer ensemble ; être dans une forme d'appartenance) ; la diversité des parcours des participants ; les formateurs qui ne sont pas dans le dogmatisme mais qui nous font expérimenter ; le fait de faire cette formation avec La Coopérative Tiers-Lieux et de découvrir des tiers-lieux. Il y a comme une forme de cohérence d'être dans des lieux qui ont le désir de vivre ce dont nous parlons. J'ai ressenti la proximité du terrain. »

### Chiffres-clés\*

- **83%**  
Taux de présentation à la certification
- **100%**  
Taux de réussite à la certification
- **100%**  
Taux de recommandabilité

\*Chiffres-clés actualisés au 01/08/2022.

### Infos pratiques

-  **118 heures**
-  **17 jours en discontinu**  
14 jours de formation  
+ 2.5 jours dédiés au projet de mise en pratique  
+ 3h de tutorat individuel

€ **5 500 €**

-  **Formation répartie sur 3 lieux de la métropole bordelaise :**  
+ La Fabrique Pola - Bordeaux (33)  
+ La Zone à Partager - Bègles (33)  
+ L'Espace CoMeeting - Bègles (33)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ [transformations@tierslieux.net](mailto:transformations@tierslieux.net)

### Formateur.trice.s



**Jean-Pierre BROSSARD**  
Formateur certifié en Intelligence Collective®  
**En savoir + p.39**

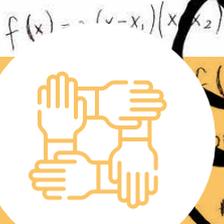


**Elodie TRUONG**  
Formatrice en Design Thinking  
**En savoir + p.41**

**DIDASCALIS**



Formation certifiante en Nouvelle-Aquitaine.



# INTELLIGENCE COLLECTIVE « AGITATEUR DE NEURONES CRÉATIFS ET AGILES »

## La boîte à outils du facilitateur

Ce module de formation à distance vous permettra de vous constituer une boîte à outils destinés au déploiement de projets d'intelligence collective, et de mettre en pratique certaines méthodes via une expérimentation liée à une problématique réelle.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les approches « d'intelligence collective » permettant d'envisager les réunions de manière participative et créative
- Concevoir et préparer des ateliers de Design Thinking et de Pensée Créative visant à faire travailler divers acteurs autour d'un projet commun
- Appliquer les méthodes de partage de pratiques permettant de faciliter la collaboration au sein d'un groupe

## CONTENU

### → SÉQUENCE 1 (DEMI-JOURNÉES 1, 2 ET 3)

- + Le partage de connaissances et d'expertises par :
  - + Le co-développement professionnel ;
  - + La pensée parallèle d'Edward de Bono pour faciliter l'évaluation collective d'un projet ;
  - + Le design-thinking : les étapes clefs des approches créatives et participatives ;
  - + Le choix de la méthode et des outils selon le contexte et le public cible ;
  - + La préparation et l'implication de l'équipe organisatrice ;
  - + Le cadre des ateliers et la posture de facilitateur.
- + Chaque présentation de méthode sera complétée par une expérimentation liée à une problématique réelle.
- + Intersession : Travail à réaliser sur la préparation d'une séance en relation avec un contexte choisi par les participant-es (soutien possible du formateur en appui individuel).

### → SÉQUENCE 2 (DEMI-JOURNÉES 4, 5 ET 6)

- + Outils de création collaborative.
- + Mind mapping ou carte mentale.
- + Brainstormings.
- + World café.
- + Outils de design thinking : persona, parcours utilisateur-trice.
- + Outils de restitution – prototypage.

### 🗨️ Témoignages

« La qualité des outils et nos échanges. La belle alchimie du groupe. »

« Globalement, une excellente formation dans laquelle on peut continuer à puiser longtemps ! »

« Les outils et méthodes concrètes – l'alternance entre apprentissage et mise en pratique. »

## Formateur.trice.s



**Jean-Pierre BROSSARD**  
Formateur certifié en Intelligence Collective®  
En savoir + p.39



**Elodie TRUONG**  
Formatrice en Design Thinking  
En savoir + p.41

## Publics

- + Chef-fes de projets, du secteur privé ou public en charge d'animer des transformations organisationnelles, de l'innovation, de la Recherche et Développement, de l'innovation sociale et territoriale, de la pédagogie, de la communication, du développement durable, RSE.
- + Consultant-es-Formateur-rices et Coachs indépendant-es ou Salarié-es accompagnant les enjeux d'innovation, de pédagogie ou de transitions organisationnelles.
- + Toute personne en reconversion professionnelle vers les métiers de l'émergence de la créativité et de l'innovation.

## Pré-requis

- + Avoir un besoin d'animation de travail collectif.
- + Avoir la possibilité d'appliquer les méthodes étudiées dans un contexte réel à court ou moyen terme.
- + Être prêt-e à participer à des exercices pratiques.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Accès à des moyens de collaboration numérique pour les besoins de la formation en distanciel et du travail en intersession.
- + Tutorat individuel possible pour l'accompagnement en intersession.

## Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.
- + Les travaux d'intersession portant sur la préparation d'une séance collective permettront d'évaluer de façon sommative l'atteinte des objectifs pédagogiques.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 6 demi-journées en discontinu

€ 800 €

📺 Formation à distance (en visioconférence)

**Marion Hugron**

☎ 06 58 99 14 06

✉ transformations@tierslieux.net



# CONCEVOIR ET FACILITER UN ATELIER D'INTELLIGENCE COLLECTIVE

« Faire ensemble » est un enjeu fort pour tout collectif. Organiser les réflexions pour que chacun trouve sa place, pour que des décisions et des mises en actions collectives puissent émerger ; faciliter des temps collectifs pour que les personnes puissent s'écouter, se comprendre, prendre en compte la diversité des points de vue et s'engager collectivement dans la même direction : voici les objectifs de cette formation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et utiliser des outils de facilitation
- Poser un cadre propice à la facilitation d'un atelier en intelligence collective
- Se positionner vis-à-vis du groupe, questionner sa posture

## CONTENU

- MODULE 01.
  - + Définir ce qu'est l'intelligence collective, dans quel contexte l'utiliser et comment la cadrer.
  - + Partager des outils, et identifier des problématiques.
- MODULE 02.
  - + Co-conception d'ateliers.
  - + Facilitation des ateliers et débriefing.
- MODULE 03.
  - + Retour à froid sur les facilitations de la veille et focus sur la prise de décision.
  - + Expérimentation de techniques facilitant la prise de décision.
- MODULE 04.
  - + Retour des mises en pratiques et identification des besoins.
  - + Apports et mises en pratiques en fonction des difficultés rencontrées par les participant-es.

## Publics

- + Toutes personnes souhaitant favoriser le travail en intelligence collective.

## Pré-requis

- + Les participant-es devront avoir un contexte d'application (professionnel ou non) de la posture et des outils de facilitation lors de l'intersession entre le module 3 et le module 4 (environ 1 mois).

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences de chacun-e.
- + Remise d'un rapport à chaque stagiaire, sur le contenu et les techniques abordés pendant la formation.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement.
- + Tout au long de la formation, des évaluations formatives seront réalisées, dans un esprit d'échange d'expériences et de prise de distance.
- + Le module 4 de la formation est organisé avec le groupe environ 1 mois après les 3 premiers modules pour faire un bilan à froid : ce que les participant-es ont pu mettre en place ? Ce qui a bloqué ? Ce qui leur manque ?

## Infos pratiques

- 🕒 28 heures
- 🕒 4 jours en discontinu
- 💶 1100 €

- 📍 **Le Battement d'ailes**  
Cornil (19)
- 👤 **Aurélié Vicente**
- ☎ 07 88 59 88 32
- ✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

## Formateur.trice.s



- Elise PATEROUR**  
Consultante et Formatrice en Intelligence Collective
- En savoir + p.41**



# LA POSTURE DE FACILITATION EN INTELLIGENCE COLLECTIVE

## Les savoir être de la facilitation

Lorsque vous êtes en situation de faciliter différents formats de rencontres, il n'est pas toujours aisé d'ajuster l'outil et la posture. Les séances d'intelligence collective nécessitent une méthodologie mais surtout la mobilisation de savoir être spécifiques. Cette formation vous permettra d'acquérir les différentes postures nécessaires à la facilitation en intelligence collective.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Adapter ses techniques de facilitation aux besoins du groupe
- Analyser sa pratique de facilitation
- Définir sa posture de facilitation au sein du groupe
- Concevoir une séquence de facilitation

## CONTENU

### → JOUR 1

- + Expérimentations d'un atelier « Philo », d'un débat mouvant et d'interview croisées pour faire émerger les savoirs être.
- + Analyse des facteurs de l'écoute active.
- + Réflexion sur les besoins des différents publics et sur la facilitation « tout terrain ».
- + Synthèse partagée.

### → JOUR 2

- + Mise en situation à travers un atelier « Coup de Pouce » (co-développement professionnel) et d'une séquence de théâtre forum.
- + Analyse de la posture et du cadre.
- + Causerie avec apports théoriques : autorité, responsabilité, autonomie.
- + Animer un cas pratique et l'analyser collectivement.
- + Synthèse partagée.

+ Travail inter-session : Préparer une séquence à faciliter en → JOUR 3.

### → JOUR 3

- + Retour d'expériences et analyse des pratiques.
- + Mises en situation et analyses collectives.
- + Bilan partagé de la formation.

## Publics

- + Salarié-es et/ou bénévoles d'associations, de tiers-lieux.
- + Salarié-es d'entreprises.
- + Étudiant-es et/ou stagiaires en formation.

## Pré-requis

- + Être en situation d'animation de groupes.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Vidéo projecteur, tableau numérique et tableau blanc.
- + La démarche pédagogique active, partant de cas pratiques pour produire les apports théoriques, prendra en compte les besoins des stagiaires. Elle s'adaptera à la progression pédagogique de chaque participant au fil de la formation. Les différents temps de formation se feront alternativement en petits groupes et grands groupes.

## Évaluations

- + Les acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'un test de positionnement, ainsi que de façon formative tout au long de la formation à travers les retours d'expériences des participant-es.
- + En fin de formation, l'évaluation sommative portera sur la facilitation d'une séance préparée par les participant-es durant l'intersession, afin de vérifier l'atteinte des objectifs pédagogiques.

## Formateur.trice.s



**Fabien GELEY**  
 Sophrologue,  
 Consultant en bilan  
 de compétences &  
 Formateur aux outils  
 de co-développement  
**En savoir + p.40**



**Jérôme GARDENER**  
 Formateur aux outils  
 tels que la maïeutique,  
 la sociocratie, la *Process  
 Communication Model* et  
 le théâtre forum  
**En savoir + p.40**

## Infos pratiques

🕒 21 heures

⌚ 3 jours en discontinu

€ 800 €

📍 **LaCoWo**  
 Pontonx-sur-l'Adour (40)

**Jérôme Gardener**

☎ 06 25 74 11 59

✉ jeromegardener@lacowo.fr



# ANGLAIS PROFESSIONNEL

## Certification DCL®

Formation en groupe, en mode présentiel. Alternance d'apports théoriques et de mises en situation professionnelle, avec un contenu adapté aux besoins individuels. Nous nous appuyons sur des outils audiovisuels pour approfondir l'apprentissage en groupe. Nous créons une ambiance conviviale, favorisant la prise de parole, avec des instants de relaxation et des échanges informels en anglais pendant les pauses déjeuner.

Évaluation par exercices tout au long de la formation. Examen blanc avec bilan individualisé puis examen DCL selon calendrier national.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux de l'assainissement écologique (distinction des eaux, cycle de la matière)
- Atteindre le niveau B1 de l'examen DCL
- Communiquer clairement à l'oral et structurer ses arguments (téléphone, réunions, présentations)
- Synthétiser et restituer des communications professionnelles à l'écoute et à l'écrit.
- Rédiger une communication efficace adaptée à une situation professionnelle spécifique
- Interagir dans un groupe

## CONTENU

### → MODULE 01. « Vous connaître et apprendre le langage des rencontres »

- + Découverte du vocabulaire et langage adapté pour les rencontres interculturelles.
- + Jeux de rôles pour développer ses compétences au téléphone et organiser une rencontre interculturelle...

### → MODULE 02. « Découverte du langage courant des communications formelles et non-formelles à l'écrit »

- + Mise en situation à la communication écrite : comprendre et résumer des informations écrites dans un registre approprié.
- + Le registre : la différence entre la communication formelle et informelle.
- + Mise en situation adaptée aux besoins des participant-es.

### → MODULE 03. « Observation d'une réunion (audiovisuel) et découverte du langage des réunions »

- + Se présenter et présenter son projet.
- + Mise en situation avec jeu de rôles, selon les besoins réels des participant-es.
- + Enregistrement vidéo, partage et réflexion en groupe.

### → MODULE 04. « Découverte guidée du langage des présentations »

- + Résumer et présenter des informations à l'oral.
- + Accompagnement pour préparer une courte présentation adaptée aux besoins des participant-es.
- + Temps de relaxation (en anglais) avant les présentations\*.
- + Mise en situation avec enregistrement vidéo (les apprenant-es font leur présentation devant le groupe).

\*Uniquement pour les formations se déroulant à La Boîte à Bosse, La Tour Blanche. Séance de sophrologie dispensée par une sophrologue diplômée et cobosseuse à La Boîte à Bosse. Objectifs: compréhension orale, révision de l'impératif, préparation à la période de l'avant-examen.

## Témoignages

« Les règles de grammaire viennent tout naturellement aux moments opportuns et ne pèsent ainsi pas sur l'ensemble du cours. Que dire d'autre sinon que nous ne voyons pas les heures passer et qu'il faut presque nous mettre dehors pour clôturer la séance ? Merci Hannah pour ta patience et ton savoir faire. »

## Publics

+ Toute personne salariée, indépendante, en recherche d'emploi, ou en formation.

## Pré-requis

Niveau A2/A2+ en anglais (pour l'évaluation de niveau, prendre contact avec la formatrice par mail: [coursdanglais24@gmail.com](mailto:coursdanglais24@gmail.com)).

## Moyens matériels et pédagogiques

+ Alternance d'apports théoriques et de mises en situation professionnelle, avec un contenu adapté aux besoins individuels. Nous nous appuyons sur des outils audiovisuels pour approfondir l'apprentissage en groupe. Nous créons une ambiance conviviale, favorisant la prise de parole, avec des instants de relaxation et des échanges informels en anglais pendant les pauses déjeuner.

## Évaluations



- + Évaluation formative tout au long de la formation et entraînement à la certification sur la base de sujets d'annales.
- + Passage de la certification DCL selon calendrier national.

## Infos pratiques

🕒 35 heures

🕒 5 jours

💶 1300 €

📍 La Boîte à Bosse  
La Tour-Blanche-Cercles (24)

Marion Hugron

☎ 06 58 99 14 06

✉ [transformations@tierslieux.net](mailto:transformations@tierslieux.net)

## Formateur.trice.s



**Hannah DURRANT**  
Formatrice Anglais Professionnel  
En savoir + p.39



# MON FRANÇAIS EN ACTION !



# FRANÇAIS PROFESSIONNEL DE 1<sup>ER</sup> NIVEAU

## Certification DCL®

### Pour mieux communiquer en français (FLE)

Grâce à des apports théoriques (*Voyage dans les temps*) et des mises en situation dynamiques (*pro et pratique*), j'améliore mon français dans une ambiance conviviale et écoresponsable (*L'instant tiers-lieu, L'instant village*).

#### → Les + de la formation :

- + Pause déjeuner en immersion linguistique.
- + Frais d'inscription à l'examen DCL (Diplôme de Compétence en Langue) inclus.
- + Formation éligible au CPF.
- + Examen blanc avec bilan individualisé puis examen DCL selon calendrier national.

## Certification DCL®

Formation présentielle avec mises en situation actives inspirées de l'univers professionnel. Alternance d'apports théoriques, d'exercices en groupe et individualisés dans une atmosphère favorisant la prise de parole.

#### → Les + de la formation :

- + Pause déjeuner en immersion linguistique.
- + Frais d'inscription à l'examen DCL (Diplôme de Compétence en Langue) inclus.
- + Formation éligible au CPF.
- + Examen blanc avec bilan individualisé puis examen DCL selon calendrier national.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être en mesure de passer l'examen DCL niveau B1 ou supérieur
- Différencier les temps et modes principaux du français, et les employer à bon escient
- Améliorer ses compétences à l'écrit
- Acquérir de l'aisance à l'oral

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectif de formation : certifier sa compétence en français professionnel de 1<sup>er</sup> niveau par le DCL.

- Classer, prioriser des informations
- Restituer des informations en employant une méthodologie et des expressions utiles à la présentation d'informations
- Discuter autour d'un sujet lu ou écouté
- Répondre à un courriel en employant une méthodologie et des expressions utiles à la rédaction de courrier électronique
- Rendre compte d'informations à l'oral et à l'écrit
- Acquérir des expressions utiles pour dialoguer sur le lieu de travail



## CONTENU

- + d'informations et tous les détails du contenu de la formation sur [transformations.tierslieux.net](http://transformations.tierslieux.net).

### Publics

- + Professionnel.les ou particulier.es dont le français n'est pas la langue maternelle.

### Pré-requis

- + Niveau A2 en français (pour l'évaluation de niveau, prendre contact avec la formatrice par mail : [trf1e2416@gmail.com](mailto:trf1e2416@gmail.com)).



## CONTENU

- + d'informations et tous les détails du contenu de la formation sur [transformations.tierslieux.net](http://transformations.tierslieux.net).

### Publics

- + Toute personne salariée, en recherche d'emploi, en formation ou indépendante dont le français n'est pas la langue maternelle.

### Pré-requis

- + Niveau A1 en français (pour l'évaluation de niveau, prendre contact avec la formatrice par mail : [trf1e2416@gmail.com](mailto:trf1e2416@gmail.com)).

## Infos pratiques valables pour les deux formations

🕒 35 heures

🕒 5 jours

💶 1300 €



📍 **La Boîte à Bosse**  
La Tour-Blanche-Cercles (24)  
📞 **Marion Hugron**  
06 58 99 14 06  
✉ [transformations@tierslieux.net](mailto:transformations@tierslieux.net)

## Formateur.trice.s



**Aurore FORÊT**  
Formatrice Français Professionnel  
**En savoir + p.40**



# MANAGER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Le management est la clé de voûte de toute organisation humaine, faisant de la communication interne, les relations interpersonnelles et l'animation des équipes des enjeux majeurs de l'efficacité des organisations.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les notions clés d'un management efficace
- Déterminer et appliquer des techniques de communication managériale pertinentes
- Employer un management adapté à chaque interlocuteur
- Conduire des entretiens face à face et animer des briefs/réunions d'équipe

## CONTENU

- **MODULE 01. « La communication managériale »**
  - + Appréhender le schéma de la communication et identifier ses filtres.
  - + Intégrer l'importance du cadre de référence et des 3 niveaux de de la communication.
  - + Comprendre l'écoute active.
  - + Se positionner via les 3 modes de management.
- **MODULE 02. « L'assertivité : une des clés pour manager ses relations »**
  - + Comprendre le rôle des émotions dans les relations.
  - + Renforcer son assertivité pour prévenir des situations générant des tensions.
  - + Poser ses limites et savoir dire non dans une démarche orientée solutions.
  - + Mettre en place des relations respectueuses pour soi et pour l'autre.
- **MODULE 03. « La connaissance de soi pour réussir dans son rôle de manager »**
  - + Manager en s'appuyant sur le management situationnel.
  - + Découvrir les différentes typologies (motivation, comportements, communication, stress, etc.).
  - + Évaluer les impacts des caractéristiques personnelles sur son style de management et sa relation aux autres.
  - + Travailler avec ses collaborateurs et partenaires en tenant compte de leur typologie.
- **MODULE 04. « La gestion des situations conflictuelles »**
  - + Définir la notion de conflit.
  - + Comprendre l'échelle du conflit Identifier les points de vue de chacun-e.
  - + Identifier ses alliés dans les situations rencontrées.
  - + Travailler avec la méthode DESC.
- **MODULE 05. « Les entretiens en face à face »**
  - + Maîtriser les différents entretiens managériaux et leurs objectifs.
  - + Pratiquer l'écoute active pour une meilleure communication et compréhension réciproque.
  - + Construire sa « fabrique à question » managériale et personnaliser ses grilles d'entretiens.
  - + S'entraîner sur des cas concrets.
- **MODULE 06. « La conduite de réunions efficaces »**
  - + Intégrer les étapes d'une réunion ou d'un brief d'équipe.
  - + Préparer sa réunion : un gage de réussite.
  - + S'entraîner aux techniques d'animation : les règles de l'animateur-trice efficace.
  - + Impliquer les participant-es.

## Publics

- + Dirigeant-e, Manager junior ou sénior (4 à 6 participant-es).

## Pré-requis

- + Être responsable direct d'une équipe et/ou manager des relations transversales avec des pairs (N+1, autres responsables d'équipes, partenaires).

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Nous vous accueillons dans une salle de formation équipée d'un écran de projection et un paperboard. Vous avez accès à la tisanerie pour vos déjeuners. La formatrice s'appuiera sur une présentation (diapositives) et un livret stagiaire.
- + Le pratico-pratique : les contenus ont été élaborés sur la base d'expériences, de savoirs, de savoir-faire et savoir-être de la formatrice.
- + L'action : nous rendons acteur-trices les stagiaires. Chaque attente est accueillie et prise en compte. Nous utilisons des méthodes pédagogiques de formation participatives, ludiques et des outils d'intelligence collective.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, la formatrice évaluera la progression des participant-es de façon formative sous la forme de quizz / questionnaire. L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM. Un certificat de réalisation sera remis à chaque stagiaire.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 **Graine de Coop**  
Saint-André-de-Cubzac (33)

**Sandra Prieto**  
☎ 06 81 37 09 10  
✉ sandra@grainedecoop.fr

## Formateur.trice.s



**Rachel VAYRETTE**  
Formatrice & Coach  
en Management et  
Efficience  
professionnelle  
**En savoir + p.41**



# OPTIMISER LA GESTION ET LE MANAGEMENT DE PROJETS AVEC SON ÉQUIPE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les notions de base de la gestion de projets
- Choisir des outils de suivi de projet adaptés et se les approprier
- Explorer ses pratiques en termes de délégation de tâches pour définir les axes d'amélioration
- Analyser les pratiques actuelles du travail en équipe pour optimiser l'organisation et le suivi

## CONTENU

- JOUR 01. « Les repères méthodologiques sur la gestion de projets »
  - + Définition des objectifs du projet.
  - + Vérifier la cohérence entre objectifs de la structure et objectifs du projet.
  - + Planification et priorisation des tâches.
  - + Le choix des outils de communication et de suivi.
  - + Les points de vigilance sur la mise en œuvre.
  - + L'évaluation du projet.
- JOUR 02. « Diagnostic et analyse des besoins pour améliorer la gestion de projets »
  - + Faire un diagnostic des projets gérés actuellement, identifier les forces et menaces.
  - + Préciser les axes d'amélioration et mesures à mettre en place.
  - + Préciser les besoins en termes d'outils de suivi de projet et de communication.
- JOUR 03. « Organiser la délégation des missions dans la gestion d'un projet »
  - + Évaluer les compétences et préciser l'organisation d'un projet.
  - + Préciser qui fait quoi, quand, comment.
  - + Organiser la délégation des tâches et préciser les responsabilités.
- JOUR 04. « Le management d'un projet »
  - + Comment optimiser le temps de réunion.
  - + Comment favoriser l'autonomie et la responsabilisation des membres de l'équipe.
  - + Définir des indicateurs d'évaluation.
  - + Identifier un mode d'évaluation adapté.

## Publics

- + Tout public.

## Pré-requis

- + Être assez familiarisé-e avec l'informatique pour faciliter la prise en main des outils digitaux pour le suivi de projets. Être amené-e à gérer des projets au sein d'une équipe.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + L'expérimentation sera privilégiée avec un travail sur les outils de suivi de projet.
- + Des temps d'analyse de pratiques professionnelles permettront de questionner son fonctionnement actuel et d'identifier des axes d'amélioration en matière de management de projets.

## Évaluations

- + Une évaluation de positionnement sera réalisée en amont de l'intervention pour bien cerner les attentes des participant-es et les situations personnelles. Les acquis seront évalués lors des activités. Une évaluation en fin de formation permettra de valider l'atteinte des objectifs.

## Infos pratiques

🕒 28 heures

🕒 4 jours

€ 1100 €

📍 Quai 31  
Marmande (47)

👤 Cathy Darbord  
☎ 06 88 02 58 21  
✉ cathy.comm@orange.fr

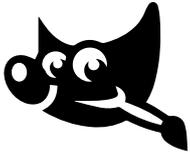
## Formateur.trice.s



**Laurence DURAND VALÉRY**  
Facilitatrice d'apprentissage & Coach en développement personnel et professionnel  
**En savoir + p.39**



# CONCEVOIR SON AFFICHE/FLYER AVEC LE LOGICIEL LIBRE (ET GRATUIT) GIMP



À travers cette formation articulée autour d'éléments théoriques, d'application pratique sur logiciel et d'un accès aux ressources disponibles en ligne, les participant·es apprendront à concevoir des supports de communication efficaces et attractifs et détiendront les outils pour continuer à progresser par la suite.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Évoluer dans un environnement graphique
- Préparer et mettre en page sa composition
- Traiter ses images
- Organiser ses calques dans Gimp
- Gérer son texte
- Enregistrer, décliner sa conception

## CONTENU

### → MODULE 01.

Connaître son environnement de travail :

- + Spécificités PRINT (impression) et WEB (écran) ;
- + Matriciel et vectoriel ;
- + Paramétrage de son document.

Préparer sa composition :

- + Les bonnes questions à se poser ;
- + Recherche et inspiration ;
- + Les codes graphiques.

### → MODULE 02.

Mettre en page sa composition :

- + Les règles de mise en page ;
- + Hiérarchie du contenu.

Traiter ses images avec Gimp :

- + Importation d'images ;
- + Traitement d'images.

### → MODULE 03.

Organiser ses calques dans Gimp :

- + Principes de fonctionnement ;
- + Manipulation des calques.

Gérer son texte :

- + Mise en forme ;
- + Intégration dans le document.

Enregistrer, décliner :

- + Formats d'enregistrement ;
- + Du print au web.

## Publics

- + Toute personne, salarié·e, étudiant·e, membre d'une association (...), souhaitant devenir autonome dans la conception de ses documents de communication.

## Pré-requis

- + Avoir un usage régulier d'un ordinateur et de logiciels simples (type traitement de texte).
- + Avoir une version de Gimp installée sur son ordinateur.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Les modalités pédagogiques reposeront sur une alternance entre transmission de notions théoriques et mises en situations pratiques. Le formateur s'appuiera sur une pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences des stagiaires.
- + Un support sera remis aux stagiaires.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement.
- + La bonne compréhension des apprenant·es est assurée par des évaluations formatives à la fin de chaque module, via des exercices de mise en pratique. L'évaluation sommative prendra appui sur la version finalisée de l'affiche/flyer réalisée tout au long de la formation.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 **Le Battement d'ailes**  
Cornil (19)

**Aurélié Vicente**

☎ 07 88 59 88 32

✉ aurelie.vicente@lebattementdailes.org

## Formateur.trice.s



**Fabien ALBERT**

Graphiste, Illustrateur & Formateur Création Graphique

**En savoir + p.39**



# CRÉER UNE IDENTITÉ VISUELLE DE MANIÈRE COOPÉRATIVE

Réaliser une identité visuelle adaptée au secteur et à la cible d'un projet en incluant le· la client·e dans la démarche créative.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier la trame d'un brief client
- Lister les différentes étapes d'un benchmark
- Analyser et illustrer la cible d'un projet
- Faire ressortir des idées en animant un brainstorming avec son client
- Collecter des sources d'inspiration graphiques
- Créer un logotype adapté au marché et à la cible d'un projet
- Défendre et argumenter ses choix graphiques

## CONTENU

- JOUR 01. « Pré-crétation »
  - + Le brief client, dialogue et définition du besoin.
  - + Étude de marché et codes graphiques du secteur.
  - + Identifier les marques modèles.
  - + Définir sa cible : atelier personae avec son client.
- JOUR 02. « Brainstorming »
  - + Adjectifs, valeurs, expertises, différences.
  - + Création de *moodboards*.
- JOUR 03. « Création »
  - + Faire des choix graphiques : couleurs, typographies, signes.
  - + Création de logotype sur Adobe Illustrator.
- JOUR 04. « Déclinaison de l'identité visuelle »
  - + Construction d'une charte graphique.
  - + Présentation de son travail.

## Publics

- + Graphistes souhaitant acquérir des compétences appliquées à un projet de création et améliorer son accompagnement client·e en adoptant des méthodes de collaboration participative.

## Pré-requis

- + Maîtriser la palette d'outils (concepteur de forme, texte, couleurs, *pathfinder*, ...) d'un logiciel de création graphique vectorielle comme Adobe Illustrator.
- + Avoir un ordinateur avec logiciels de PAO (Adobe Illustrator pour la création du logo).
- + Être prêt·e à laisser s'exprimer sa créativité.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Il sera demandé aux participant·es de venir avec leur ordinateur personnel, sur lequel devra être installé un logiciel de création vectorielle et de mise en page (Adobe Illustrator, Adobe InDesign).

## Évaluations

- + Une évaluation de positionnement sera réalisée en amont de la formation afin de mieux cerner les pré-acquis, les motifs d'entrée en formation, les objectifs et problématiques des participant·es.
- + Les acquis seront évalués sur des rendus définis pour chaque séance (de manière individuelle ou en groupe).

## Infos pratiques

🕒 28 heures

📅 4 jours

€ 1100 €

📍 La Zone à Partager  
Bègles (33)

👤 Gaëtan Guyet  
☎ 07 86 38 74 13  
✉ tierslieudebegles@gmail.com

## Formateur.trice.s



**Eloïse POUGET**  
Designer Graphique &  
Formatrice  
**En savoir + p.41**



# BOOSTER SA COMMUNICATION AVEC CANVA



Les enjeux de la communication sont aujourd'hui au cœur des préoccupations des professionnels : L'excellence de Canva en matière de simplicité d'utilisation, d'opérationnalité, de banque d'images et de supports disponibles rend la communication accessible à tous et permet de booster sa communication, sa visibilité et sa lisibilité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différentes fonctionnalités sur Canva
- Questionner la charte graphique de sa structure
- Créer son premier support print et dynamique

## CONTENU

- **MODULE 01. « Réaliser son premier support print sur canva, dans le respect d'une charte graphique »**
  - + Découvrir l'univers de Canva pour en comprendre les fonctionnalités.
  - + Définir les 5 éléments de la charte graphique.
  - + Associer la charte graphique à l'outil Canva pour optimiser sa visibilité.
  - + Appliquer ses connaissances en créant son premier support Canva.
- **MODULE 02. « Préparer son premier support dynamique sur Canva pour impacter son public »**
  - + Découvrir les fonctionnalités dynamiques de Canva.
  - + Comprendre les 5 règles d'or de la vidéo.
  - + Expérimenter la vidéo comme outil de loisir.
  - + Examiner la vidéo comme outil d'information (1/2).
- **MODULE 03. « Préparer son premier support dynamique sur Canva pour impacter son public »**
  - + Examiner la vidéo comme outil d'information (2/2).
  - + Identifier les règles d'or du journalisme.
  - + Distinguer information et communication.
  - + Analyser la vidéo comme outil de communication.

## Publics

- + Dirigeant·es de TPE ou PME ou d'associations.
- + Créateur·trices / Repreneurs·ses d'entreprises.
- + Toute personne désireuse de se perfectionner sur les outils de communication.

## Pré-requis

- + Savoir utiliser les outils informatiques (explorateur, outils bureautiques...).
- + Savoir naviguer sur Internet.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Nous vous accueillons dans une salle de formation équipée d'un écran de projection et un paperboard. Vous avez accès à la tisanerie pour vos déjeuners. Pour appuyer cet atelier, la formatrice s'appuiera sur une présentation (diapositives) et un livret stagiaire.
- + Les formations proposées par Graine de Coop sont adaptées à vos besoins, votre profil et votre niveau d'avancement.
- + Les formations allient théorie et pratique pour être au plus proche de la réalité de votre quotidien.
- + La formatrice partage avec vous sa connaissance et son expérience du terrain. Elle est à l'écoute et adapte son discours pour une meilleure appropriation des compétences transmises. La mise en pratique des connaissances peut être réalisée tout au long de la formation et après.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement.
- + Tout au long de la formation, la formatrice évaluera la progression des participant·es de façon formative sous la forme de quizz/questionnaire. L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM. Un certificat de réalisation sera remis à chaque stagiaire.

## Infos pratiques

- 🕒 21 heures
- 🕒 3 jours en discontinu
- 💶 800 €

📍 **Graine de Coop**  
Saint-André-de-Cubzac (33)  
**Sandra Prieto**  
☎ 06 81 37 09 10  
✉ sandra@grainedecoop.fr

## Formateur.trice.s



**Sandra PRIETO**  
Professionnelle  
et Formatrice de  
l'Information et  
de la Communication  
**En savoir + p.41**



# LES RÉSEAUX SOCIAUX ET GOOGLE MY BUSINESS POUR LA PROMOTION DE SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE/ASSOCIATIVE

Ce module de formation vous permettra d'utiliser les réseaux sociaux ainsi que Google My Business afin d'améliorer ou de créer la communication digitale de votre projet professionnel et/ou associatif.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Élaborer une stratégie digitale**
  - + Analyser son public cible
  - + Déterminer et différencier les différents objectifs de l'entreprise/association
- **Découvrir, gérer et paramétrer Google My Business (sur PC et Smartphone)**
- **Découvrir les principaux réseaux sociaux utilisés par les entreprises et associations (sur PC et Smartphone)**
  - + Différencier les fonctions et spécificités des différents réseaux sociaux
  - + Paramétrer les principaux réseaux sociaux utilisés dans sa stratégie digitale
- **Créer du contenu à destination des réseaux sociaux (image, veille, gif, Canva)**
- **Gérer et développer sa communauté**
  - + Gérer sa e-réputation

## CONTENU

- **MODULE 01. « Stratégie digitale »**
  - + Déterminer les ressources nécessaires pour mettre en place une stratégie digitale (RH, temps et financier).
  - + Identifier l'objectif de l'entreprise/association.
  - + Connaître son public : quels enjeux ? quels besoins ? quels objectifs ?
  - + Choisir les différents réseaux sociaux appropriés.
- **MODULE 02. « Google My Business »**
  - + Créer sa fiche Google my Business.
  - + Compléter sa fiche Google my Business.
  - + Lire et utiliser son tableau de bord.
  - + Gérer son référencement Google.
- **MODULE 03. « Les réseaux sociaux »**
  - + Gérer et paramétrer Facebook (½ journée).
  - + Gérer et paramétrer Instagram / Tik Tok / Pinterest.
  - + Gérer et paramétrer Twitter / LinkedIn.
  - + Gérer et paramétrer Youtube / Vimeo.
- **MODULE 04. « Création de contenu »**

Mettre en valeur ses activités et/ou produits par du visuel :

  - + Logiciel / site PAO (ex : Canva) ;
  - + Photo / vidéo (création, utilisation de photo libre de droit) ;
  - + Gif.

Appliquer des techniques pour améliorer son référencement naturel.
- **MODULE 04. « Sa communauté »**
  - + Gérer sa e-réputation.
  - + Utiliser une publicité payante et gratuite.
  - + Fidéliser sa communauté (périodicité du contenu, pertinence du contenu, attractivité du contenu, etc.).

## Publics

- + Tout public, toute organisation (entreprises, auto-entrepreneurs, collectivités, porteurs de projets, associations).

## Pré-requis

- + Maîtriser les bases de la navigation sur ordinateur, la pratique du web et l'usage des fichiers et dossiers et le transfert.
- + Posséder une adresse gmail.
- + Posséder un/des comptes sur les réseaux sociaux choisis le cas échéant le spécifier lors de l'inscription.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Ordinateur et smartphone individuels. Des ordinateurs et smartphone peuvent être fournis si nécessaire.
- + La salle sera équipée de façon modulaire (tables, chaises, visio-projecteur, tableau blanc, paperboard...) de sorte à s'adapter à la méthode pédagogique active (immersive, inductive, sous-groupes, méthodes d'intelligence collective).
- + Dans le cadre des applications pratiques, les participant-es pourront utiliser leur projet comme cas d'étude ; le cas échéant, il-elles devront se munir de contenus afférents (texte, photo, vidéo, etc.).

## Évaluations

- + Les prérequis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de niveau. Les acquis seront évalués de façon formative tout au long de la formation, de sorte à adapter les objectifs pédagogiques et le contenu en fonction des attentes et de la progression des participant-es.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

⌚ 3 jours

€ 800 €

📍 **La Parenthèse**  
Montmoreau (16)

**Marylène Olivier**

☎ 07 83 91 64 76

✉ [marylene.olivier@numeriquesudcharente.com](mailto:marylene.olivier@numeriquesudcharente.com)

## Formateur.trice.s



**Marylène OLIVIER**  
Médiatrice Numérique  
et Formatrice aux outils  
numériques  
**En savoir + p.41**



# ÉLABORER SA STRATÉGIE DE COMMUNICATION DIGITALE & DÉVELOPPER SA PRÉSENCE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Devenue incontournable, la communication digitale est aujourd'hui un moteur primordial dans le développement d'une entreprise. Une stratégie de communication digitale regroupe l'ensemble des actions stratégiques et opérationnelles sur les supports digitaux (site, webmarketing, réseaux sociaux...), nécessaires pour atteindre les objectifs de la marque ou l'entreprise.

Cette formation permet de développer les compétences en matière de conception d'une stratégie adaptée et d'usage des réseaux sociaux, pour permettre de communiquer de façon efficiente.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les cibles et objectifs de développement stratégique pour son entreprise
- Identifier les leviers de communication adaptés à son activité
- Élaborer un plan de communication digitale répondant aux besoins
- Identifier les réseaux sociaux adaptés à son activité
- Élaborer une ligne éditoriale social media et créer son calendrier de publication
- Animer les réseaux sociaux dans un objectif de performance
- Utiliser les outils statistiques pour évaluer et optimiser son plan d'actions

## CONTENU

### JOUR 01.

#### → MODULE 01. « Définir les cibles et objectifs de développement stratégique pour son entreprise »

- + Appréhender les tendances de la communication Web.
- + Situer son entreprise sur son marché.
- + Identifier son cœur de cible et imaginer son persona.
- + Formaliser des objectifs.
- + Réaliser un audit de sa présence digitale existante.
- + Analyser son e-réputation.

#### → MODULE 02. « Identifier les leviers de communication adaptés à mon activité »

- + Déterminer les canaux de communication les plus pertinents.
- + Rédiger sa *copy strategy*.

#### → MODULE 03. « Élaborer un plan de communication digitale »

- + Identifier les actions à court, moyen et long terme.
- + Créer un planning en cohérence avec son budget.

### JOUR 02.

#### → MODULE 04. « Identifier les réseaux sociaux adaptés à son activité »

- + Appréhender l'univers des réseaux sociaux.
- + Définir les cibles et objectifs à atteindre via la communication social media.
- + Choisir les réseaux sociaux les plus pertinents.

#### → MODULE 05. « Élaborer une ligne éditoriale social media et créer son calendrier de publications »

- + Déterminer sa ligne éditoriale spécifique à chaque réseau social.
- + Définir ses piliers de publication et ses grandes thématiques de communication.
- + Créer et mettre à jour un calendrier de publications.

### JOUR 03.

#### → MODULE 06. « Maîtriser l'animation des réseaux sociaux dans un objectif de développement »

- + Créer son tableau d'inspirations.
- + Maîtriser les outils de création et de programmation de posts.
- + Animer ses profils sociaux en vue d'augmenter sa visibilité et fédérer une communauté.

#### → MODULE 07. « Maîtriser les outils statistiques pour évaluer et optimiser son plan d'actions »

- + Déterminer les KPI les plus importants pour chaque profil social.
- + Mesurer l'efficacité de ses actions et piloter sa communication en analysant ses résultats.

## Publics

- + Responsables de service, Chef-fes d'entreprise, Entrepreneurs-ses, Salarié-es.

## Pré-requis

- + Avoir une connaissance et une pratique des outils de base bureautiques et web.
- + Posséder un ordinateur et/ou un smartphone personnel.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Les modalités pédagogiques reposeront sur une alternance entre transmission de notions théoriques et mises en situations pratiques. La formatrice s'appuiera sur une pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences des apprenant-es ainsi que sur des temps de travail individuels.
- + Un support .pdf sera remis aux apprenant-es en fin de formation.

## Évaluations

- + Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement.
- + La bonne compréhension des apprenant-es est assurée par des évaluations formatives à la fin de chaque module, via des exercices de mise en pratique.
- + L'évaluation sommative prendra appui sur la réalisation des exercices réalisés au cours de la formation et sera complétée par un questionnaire.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 La Fontaine Coworking  
Agen (47)

👤 Céline Malvy

☎ 06 71 13 95 85

✉ contact@lafontaine-coworking.com

## Formateur.trice.s



**Sophie LAFITTE**  
Consultante en communication digitale  
**En savoir + p.40**



# MON SOMMEIL ET MOI... DES CLÉS POUR MIEUX DORMIR

## Prévention et régulation des troubles du sommeil

*Nous connaissons toutes et tous des variations de notre qualité de sommeil. Elles dépendent de multiples facteurs qu'il est important d'identifier tout d'abord, pour mieux apprendre ensuite à s'y adapter. Les troubles du sommeil peuvent devenir très handicapants dans la vie professionnelle en provoquant la somnolence au volant, en perturbant les capacités intellectuelles et en affaiblissant la concentration. Les outils proposés permettront de prendre soin de son sommeil pour une meilleure sécurité au volant et une meilleure efficacité intellectuelle.*

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les critères d'un sommeil de qualité
- Identifier les mécanismes d'un bon sommeil
- Expérimenter des techniques de prévention des troubles
- Concevoir sa propre routine du soir

## CONTENU

### → JOUR 01.

- + Partage d'expériences sur les constats et solutions personnelles.
- + Quelques vrai/faux en interaction avec les participant-es.
- + Pratiques : Les respirations, la relaxation dynamique et les contractions/détentes.
- + Notions théoriques : Les trains du sommeil et les règles générales pour une bonne hygiène du sommeil.

### → JOUR 02.

- + Analyse collective des relevés du sommeil.
- + Pratiques : La cohérence cardiaque, la sieste flash et l'image ressource.
- + Notions théoriques : Le cerveau pendant le sommeil, les troubles du sommeil et les cas particuliers.
- + Co-construction du rituel du soir de chacun.
- + Durant une intersession de 2 semaines, les participant-es seront amené-es à expérimenter les pratiques des JOURS 01. et 02. Les consignes seront données à la fin du JOUR 02.

### → JOUR 03. (deux semaines plus tard)

- + Analyse pratique des expérimentations individuelles d'inter-session.
- + Notions théoriques : Les apports des médecines traditionnelles asiatiques, vigilance et somnolence au volant.
- + Pratiques : Les mudras de l'Inde et digi-pressions de Chine.
- + Bilan partagé.

## Publics

- + Entrepreneur-ses / Salarié-es d'entreprises.
- + Salarié-es et/ou Bénévoles d'associations et de tiers-lieux.
- + Élu-es.
- + Étudiant-es et/ou Stagiaires en formation.

## Pré-requis

- + L'inscription est conditionnée par l'engagement à renseigner un questionnaire sur la qualité de sommeil perçue et à tenir un relevé de son sommeil pendant les 14 jours qui précéderont l'entrée en formation (documents fournis à l'inscription).

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Vidéo projecteur, tableau numérique et tableau blanc.
- + La formation sera basée sur une alternance de contenus théoriques et d'applications de techniques (les « pratiques »). Ces dernières pourront varier en fonction des relevés de sommeil des participant-es et du contenu des questionnaires renseignés en amont de la formation.
- + Après chaque pratique, un temps de partage de l'expérience vécue est laissé aux membres du groupe, dans un cadre responsable et bienveillant, d'écoute et de parole libre. Un support documentaire sera remis à chaque stagiaire.

## Évaluations

- + L'analyse des relevés du sommeil permettra d'adapter les objectifs et les contenus pédagogiques.
- + Les évaluations formatives se feront au fil des retours d'expériences.
- + Une évaluation sommative sera proposée par la production individuelle d'un rituel du soir.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours en discontinu

€ 800 €

📍 **LaCoWo**  
Pontonx-sur-l'Adour (40)

**Jérôme Gardener**

☎ 06 25 74 11 59

✉ jeromegardener@lacowo.fr

## Formateur.trice.s



**Fabien GELEY**

Sophrologue, Formateur et Consultant en bilan de compétences  
**En savoir + p.40**



# DEVENIR LE PILOTE DE MON ACTIVITÉ EN OPTIMISANT MON ORGANISATION

Parce que dans notre société en pleine accélération, un bon pilote sait structurer l'organisation de son activité, définir ses priorités et savoir ajourner ce qui peut l'être, cette formation permet d'accompagner les leaders d'aujourd'hui dans une optimisation de leur organisation pour pérenniser leur activité avec souplesse.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir l'ensemble des activités portés par le pilote
- Distinguer et analyser ses différentes casquettes professionnelles pour les porter sereinement
- Identifier et analyser ses propres mécanismes face à la gestion des priorités et du stress

## CONTENU

- **MODULE 01. « Faire l'auto-diagnostic de ses pratiques d'organisation »**
  - + Analyser ses modes opératoires et ses méthodes de travail.
  - + Comprendre son rapport au temps et son rythme biologique.
  - + Connaître les différentes perceptions du temps.
  - + Identifier sa perception personnelle du temps.
- **MODULE 02. « Prioriser pour atteindre ses objectifs stratégiques »**
  - + Clarifier son système de priorités en différenciant l'urgent de l'important.
  - + S'approprier les 10 lois de la gestion du temps.
  - + Commencer à structurer son organisation via l'utilisation de cartes mentales.
  - + Écrire sa « bonne recette » de gestion de priorité.
- **MODULE 03. « Comprendre ses leviers de motivation »**
  - + Faire le bilan de ses besoins professionnels.
  - + Intégrer la notion de motivation à trouver de nouvelles formes d'organisation.
  - + Intégrer la confiance en soi comme levier à faire bouger ses lignes organisationnelles.
  - + Être « orientée solution » face à l'imprévu via une démarche résiliente.
- **MODULE 04. « Pratiquer une nouvelle gestion d'agenda »**
  - + Connaître les clefs de gestion d'agenda et des ToDoList.
  - + Définir clairement ses objectifs en analysant son contexte professionnel.
  - + Faire évoluer son organisation en tenant compte des effets du changement sur soi et sur l'autre.
  - + Apprendre à faire évoluer sa résistance au changement.
- **MODULE 05. « Décrypter ses freins à une gestion efficace »**
  - + Comprendre l'impact des messages contraignants.
  - + Identifier ses messages contraignants.
  - + Développer la bienveillance pour soi et envers les autres.
  - + Expérimenter et mettre en pratique.

## Infos pratiques

🕒 21 heures

🕒 3 jours

€ 800 €

📍 **Graine de Coop**  
Saint-André-de-Cubzac (33)

**Sandra Prieto**  
☎ 06 81 37 09 10  
✉ sandra@grainedecoop.fr

## Publics

+ Indépendant-es, Dirigeant-es, Salarié-es, Demandeur-ses d'emploi (4 à 6 participant-es).

## Pré-requis

+ S'inscrire dans une démarche de réflexion sur la gestion de ses priorités et une recherche d'efficacité.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Nous vous accueillons dans une salle de formation équipée d'un écran de projection et un paperboard. Vous avez accès à la tisanerie pour vos déjeuners. Pour appuyer cet atelier, la formatrice s'appuiera sur une présentation (diapositives) et un livret stagiaire.
- + Le pratico-pratique : les contenus ont été élaborés sur la base d'expériences, de savoirs, de savoir-faire et savoir-être de la formatrice.
- + L'action : nous rendons acteur-rices les stagiaires. Chaque attente est accueillie et prise en compte. Nous utilisons des méthodes pédagogiques de formation participatives, ludiques et des outils d'intelligence collective.

## Évaluations

+ Les pré-acquis seront évalués en amont de la formation par le biais d'une évaluation de positionnement. Tout au long de la formation, la formatrice évaluera la progression des participant-es de façon formative sous la forme de quizz/questionnaire. L'évaluation sommative se fera en fin de formation sous forme d'un QCM. Un certificat de réalisation sera remis à chaque stagiaire.

## Formateur.trice.s



**Rachel VAYRETTE**  
Formatrice & Coach  
en Management et  
Efficience  
professionnelle  
**En savoir + p.41**



# AMÉLIORER SON EFFICACITÉ RELATIONNELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Les relations humaines sont complexes, cela se traduit dans le cadre professionnel par des tensions, des souffrances, une baisse de la motivation, et donc une perte d'efficacité au sein des équipes et pour l'entreprise.

L'objectif de cette formation est d'acquérir des outils de communication relationnelle, afin de gagner en efficacité dans le cadre professionnel.

Il s'agit, in fine, d'améliorer la qualité de vie au travail, de favoriser la coopération, de renforcer l'investissement personnel, et ainsi l'efficacité professionnelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser son contexte relationnel
- S'affirmer de façon franche et directe sans abîmer la relation
- Utiliser l'écoute active pour faciliter l'expression de l'autre et instaurer une confiance réciproque
- Faciliter la verbalisation des émotions
- Détecter les besoins sous-jacents aux problématiques et accompagner la recherche de solutions efficaces
- Résoudre les conflits par la méthode « sans perdant » de Thomas Gordon
- Parler de soi pour favoriser l'inter-connaissance et enrichir la relation
- Prévenir les conflits et valoriser les comportements et actions

## CONTENU

### JOUR 01.

- MODULE 01. « Comprendre la relation »
  - + La fenêtre de perception : comprendre l'individualité de chacun-e.
  - + Définir à qui appartient le problème pour se situer dans la relation.
  - + Apprendre à repérer toutes les situations relationnelles et les outils permettant une communication efficace.
  - + Définir ses objectifs.
- MODULE 02. « La confrontation »
  - + Différencier les jugements des comportements.
  - + Utiliser le Message-Je de confrontation de Thomas Gordon pour s'affirmer.
  - + Définir les situations professionnelles que je vis nécessitant l'utilisation du Message-Je.
  - + Mises en situations réelles et fictives.

### JOUR 03.

- MODULE 05. « Se révéler »
  - + Apprendre à se révéler pour mieux se connaître.
  - + Prévenir les conflits.
  - + Encourager l'autre de façon efficace.
  - + Mises en situations réelles et fictives.
- MODULE 06. « Appliquer la méthode sans-perdant de Thomas Gordon »
  - + Les 6 étapes de la méthode sans-perdant.
  - + Différencier les besoins des solutions.
  - + Résoudre un conflit de la verbalisation du problème à la solution.
  - + Mises en situations réelles et fictives.

### JOUR 02.

- MODULE 03. « La relation d'aide »
  - + Connaître les obstacles à la communication.
  - + Appréhender l'écoute active et l'utiliser comme outil de compréhension de l'autre et d'aide efficace, au bon moment.
  - + Les conditions appropriées et les erreurs fréquentes en écoute active.
  - + Les réactions défensives.
  - + Mises en situations réelles et fictives d'écoute active.
- MODULE 04. « Résoudre les conflits »
  - + Comprendre ce qu'est un conflit.
  - + Communiquer de façon autoritaire : les effets néfastes du pouvoir.
  - + Les avantages de la résolution de conflits « sans perdant » de Thomas Gordon.
  - + Changer son positionnement en alternant affirmation et écoute.
  - + Mises en situations réelles et fictives.

### JOUR 04.

- MODULE 07. « Analyse de pratique »
  - + Retours sur les expériences sur le terrain.
  - + Comprendre ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi.
  - + Mises en situations à partir des problématiques de terrain.

## Publics

- + Tout-e professionnel-le vivant des interactions dans son contexte métier, tous secteurs confondus.

## Pré-requis

- + Avoir la motivation pour questionner sa posture et son comportement.

## Moyens matériels et pédagogiques

- + Les modalités pédagogiques reposent sur une alternance entre transmission de notions théoriques et mises en situations pratiques. La formatrice s'appuiera sur une pédagogie immersive et active, basée sur les échanges en groupe et les expériences des apprenant-es ainsi que sur des temps de travail individuels.
- + Un carnet de bord, en support papier et/ou .pdf sera remis aux apprenant-es dès le début de la formation, utilisable pendant et après la formation.

## Évaluations

- + En amont de la formation, un questionnaire de positionnement permettra d'étudier le projet des participant-es (maturité, nature, caractéristiques...) afin de permettre à la formatrice d'adapter les contenus aux contextes, besoins et attentes des participant-es.
- + La bonne compréhension des apprenant-es est assurée par des évaluations formatives tout au long des modules, via des exercices de mise en pratique basés sur les réalités professionnelles des apprenant-es.
- + L'évaluation sommative prendra appui sur la réalisation des exercices réalisés au cours de la formation et sera complétée par un questionnaire.

## Infos pratiques

🕒 24,5 heures

⌚ 3,5 jours en discontinu

2 jours en continu (formation) + 1 jour (formation) + 0,5 jour (intéressé en visio) répartis sur 1 mois.

€ 950 €

📍 La Fontaine Coworking  
Agen (47)

👤 Céline Malvy

☎ 06 71 13 95 85

✉ contact@lafontaine-coworking.com

## Formateur.trice.s



**Tilda CASSAN**

Facilitatrice & Formatrice en Codéveloppement Professionnel et Managérial

En savoir + p.39

# ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



## Fabien ALBERT

Graphiste illustrateur et fondateur de Calk Studio depuis 2012, je transmets ma passion du design graphique et propose des ateliers de formation autour du processus de création graphique.



## ATELIER PAYSAN (L')

L'Atelier Paysan est une coopérative. Elle accompagne les agriculteurs et agricultrices dans la conception et la fabrication de machines et de bâtiments adaptés à une agroécologie paysanne. En remobilisant les producteurs et productrices sur les choix techniques autour de l'outil de travail des fermes, nous retrouvons collectivement une souveraineté technique, une autonomie par la réappropriation des savoirs et des savoir-faire.



## Pierre BRAUD

Pierre a acquis son expertise en réemploi à la fois sur le terrain et lors de ses études à l'IAE La Rochelle en Gestion de projets environnementaux. Pierre a développé son rôle à La Matière par ses capacités de

facilitation dans le collectif composé de designers, créateurs et fabricants. Véritable intermédiaire dans un écosystème, Pierre anime et orchestre un réseau d'acteurs pour y développer des démarches d'écologie industrielle et territoriale. Persuadé du nécessaire réveil à l'échelle locale et nationale quant aux enjeux environnementaux et sociétaux, il crée des solutions durables par l'animation d'ateliers créatifs et collectifs.



## Pascal BRETTE

Paysan, aménageur et paysagiste en agroécologie, Pascal Brette a été maraîcher tout en créant le centre agroécologique et culturel de l'association le Battement d'ailes. Depuis 15 ans, il transmet ses

savoirs à travers des chantiers, des ateliers et des stages. Aujourd'hui il conseille et accompagne des projets d'aménagement en agroécologie tout en travaillant au suivi du centre agroécologique et au développement d'une ferme collective en polyculture et élevage.



## David BRICOUT

Formateur/animateur nature, David Bricout a travaillé dix ans en milieu associatif sur des relevés floristiques, des visites guidées, des articles et vidéos de vulgarisation, l'encadrement et la co animation de stages de

permaculture. Depuis 2018, il anime des sorties botaniques et des stages autour de l'identification d'espèces, la fabrication de produits à base de plantes et la cuisine sauvage.



## Jean-Pierre BROSSARD

Facilitateur certifié d'Intelligence Collective® par le certificateur Didascalis et Psychothérapeute, Jean-Pierre trouve son équilibre dans ses deux principales activités. Auparavant, son rôle était d'accompagner des

organisations du secteur de l'ESS et de la culture dans différents programmes de coopération européenne. Il s'est ensuite formé en particulier à l'analyse transactionnelle, au co-développement, à la pensée créative, à la sociocratie et au design thinking. Il a ainsi développé de solides compétences permettant d'accompagner la mise en place de dynamiques collaboratives au sein des organisations et dans le cadre de projets de territoires pluri-acteurs.



## Tilda CASSAN

Passionnée par les relations humaines depuis toujours, Tilda a pris un virage professionnel à 180° en 2014 après une carrière dans le secteur bancaire. Elle se consacre depuis à l'amélioration des

relations interpersonnelles pour les professionnels et les particuliers. Facilitatrice animatrice en tiers-lieu, Facilitatrice en Codéveloppement professionnel et managérial, Formatrice accréditée Gordon, Coach professionnelle certifiée (Diplôme d'État RNCP niveau 1), elle transmet des outils concrets et efficaces pour communiquer de façon à la fois efficace et juste.



## Sabine CHOUFFOUR

Associée – salariée de la SCOP Fiabitat Concept, Sabine Chouffour est Thermicienne spécialiste des démarches passives. Elle a accompagné environ 200 projets en

optimisation énergétique de bâtiments, conception passive et sobriété / matériaux biosourcés / énergies renouvelables ; et est consultante en maison passive (5 projets certifiés passifs par le Passiv House Institut).



## Julien DURANCEAU

Julien est un homme de réseau capable de fédérer les acteurs d'une filière autour des motivations de l'économie et de la ressource. Son profil multi-potentiel lui permet d'accompagner et d'animer des

filiales innovantes d'économie circulaire et d'écologie industrielle et territoriale. Fort de ses expériences circulaires, Julien intervient aujourd'hui en tant que formateur au sein d'universités, de grandes écoles et en formation continue. Passionné et animé par ses convictions sociétales et écologiques, il a su construire la légitimité de La Matière pour tenter de répondre aux enjeux écologiques actuels et à venir.



## Laurence DURAND VALÉRY

Laurence est formatrice et coach professionnelle diplômée d'État. Ses interventions privilégient la pédagogie active et des modalités qui facilitent les apprentissages (un diagnostic en amont de la

formation permet d'ajuster le programme et la progression pédagogique). Elle intègre également une approche réflexive sur ses pratiques professionnelles pour prendre en compte la complexité de chaque situation professionnelle.



## Hannah DURRANT

Ancienne responsable de presse, de communication et de projets européens pour les ONG internationales au Royaume-Uni, Hannah redécouvre sa première carrière d'enseignante d'anglais en 2015. Elle y

prend goût à nouveau et passe (avec mention) le « CELTA », diplôme de formateur en anglais pour adultes de l'Université de Cambridge. Elle intervient en tant que formatrice en entreprise et au sein du tiers-lieu La Boîte à Bosse. De langue maternelle anglaise, Hannah vous propose une formation linguistique en immersion !



### Aurore FORÊT

Plus de 15 années d'expérience dans l'enseignement du Français Langue Étrangère (FLE). Méthode d'apprentissage vivante adaptée à toutes les nationalités. Le témoignage d'un élève hollandais : « Aurore est d'une patience incroyable et elle reste toujours souriante, même si on fait la même erreur pour la vingtième fois. Je suis sûr qu'elle peut même apprendre le français à une vache espagnole. »



### Murielle GILLES

Après une expérience de douze ans dans le secteur sanitaire et social, Murielle a souhaité donner un nouveau sens à son parcours. Son intégration dans un tiers-lieu lui a permis de concrétiser son projet de travailler autrement et de développer les activités qui lui tiennent à cœur : la relecture et la correction en langue française, la formation en communication écrite et en FLE et la rédaction de textes. La formation en alternance qu'elle a suivie à l'Université des Sciences et Technologies de Lille lui a permis d'obtenir la Maîtrise et le Titre d'Ingénieur-Maître des métiers de la formation continue.



### Jérôme GARDENER

Formateur et éducateur spécialisé, Jérôme travaille depuis plus de 20 ans avec les outils d'intelligence collective et les pédagogies nouvelles, tant en accompagnement individuel que collectif ; ainsi que pour le travail d'équipe. Son parcours lui a permis d'affiner sa posture de l'analyser. Il a enrichi ses compétences initiales avec des outils tels que la maïeutique, la sociocratie, la Process Communication Model et le théâtre forum. Tant d'outils pour lesquels la posture du facilitateur est fondamentale.



### Fabien GELEY

Sophrologue RNCP, formateur certifié FFP, consultant en bilans de compétences, Fabien a choisi de rejoindre une coopérative d'entrepreneurs et de contribuer à l'économie sociale et solidaire par la co-création d'un tiers-lieu, et par l'accompagnement de porteurs de projets dans un incubateur ESS des Landes. Formé à la facilitation de co-développement professionnel, aux bases de la sociocratie et de la communication relationnelle, il utilise différents outils d'intelligence collective découverts au fur et à mesure de son parcours professionnel et bénévole, depuis sa formation initiale de professeur d'EPS.



### Virginie GIRAUD

Juriste spécialisée dans les droits des personnes, elle forme et conseille de nombreux professionnels depuis 15 ans. Dans le prolongement de cette spécialisation, son expertise s'est orientée vers la protection des données personnelles grâce à l'obtention d'un certificat de délégué à la protection des données suivi auprès du CNAM de Paris. Elle accompagne désormais les structures à leur mise en conformité au RGPD.



### Anne GRIMAULT

Coopératrice au Temps de Vivre, Anne Grimault est professionnelle de la formation principalement autour des questions de ressources humaines. Très impliquée dans la vie associative, elle a à ce titre écrit un mémoire sur la relation entre bénévoles et salarié-es au sein des associations.



### Claire JACQUEMIN

Fondatrice et gérante du Temps de Vivre, café-librairie - espaces partagés coworking - Pôle rESSources, Claire est formatrice de tiers-lieux et formatrice autour des questions de participation, développement local, durable et territorial.



### Sophie LAFITTE

Après plusieurs années passées dans le domaine du commerce à accompagner les dirigeants dans leur développement, Sophie a souhaité aller plus loin en se spécialisant en communication. Titulaire d'un master commerce-communication et d'une spécialisation Communication digitale et Community management, elle est aujourd'hui Consultante en communication digitale et accompagne les entrepreneurs et porteurs de projet dans la conception et le déploiement de leurs outils de communication digitale.



### Cyril LALLEMENT

Artisan, constructeur bois et isolation bio-sourcée depuis 15 ans, Cyril Lallement est devenu spécialiste de la ouate de cellulose. Aujourd'hui, il est formateur en isolation bio-sourcée et accompagnateur d'auto-constructeurs.



### Simon MACIAS

D'abord animateur sciences et environnement pour l'antenne bordelaise de l'association Les petits Débrouillards, Simon Macias a rejoint l'équipe du Fablab des Usines en 2015. Il gère désormais le parc machines, forme à leur utilisation et participe à la production de projets, œuvres et produits, ainsi qu'à l'animation de l'association AY128.



### Pauline MASSART

Dans une logique de co-définition collective d'objectifs durables, Pauline accompagne les organisations privées et publiques dans la mise en place de changements culturels et structurels des usages et comportements au travail. Diplômée en développement durable à l'Université de Californie Los Angeles (UCLA), Pauline a regagné la France et vit actuellement en Dordogne dans un Earthship, maison semi-enterrée 100% autonome construite en partie à base de matériaux recyclés.



### Pascal MENUT

Architecte de systèmes d'information et développeur d'applications dans les domaines du web, du multimédia et de l'éducation, il conçoit, assemble, développe ou paramètre des systèmes informatiques depuis plus de 20 ans. Sensible à la philosophie des Communs et à l'appropriation des outils numériques par le plus grand nombre, il s'est spécialisé dans les outils libres et open-source et est un acteur de leur diffusion. Ce qu'il aime dans son métier, c'est analyser et comprendre les besoins pour y répondre de la manière la plus appropriée possible.



### Marylène OLIVIER

Passionnée par les relations humaines et le numérique depuis toujours, Marylène a pris un virage professionnel à 180° en 2017 après une carrière en tant que directrice commerciale et formatrice interne.

Passionnée par les relations humaines et le numérique depuis toujours, Marylène a pris un virage professionnel à 180° en 2017 après une carrière en tant que directrice commerciale et formatrice interne.



### Elise PATEROUR

Elise Paterour est consultante depuis 2012 sur les enjeux de transformations organisationnelles en intelligence collective. La formation fait partie intégrante des accompagnements pour internaliser la

compétence et développer une culture de la collaboration la plus efficace possible.



### Audrey PLAIRE

Ancienne travailleuse sociale, c'est en se reconvertissant dans le domaine de la cuisine qu'elle a pu expérimenter et créer son univers à la fois végétale coloré et gourmand. Elle anime divers ateliers autour d'une

alimentation plus durable et partage son enthousiasme autour de recettes à base de produits de saison, saines et créatives. Elle met un point d'honneur à transmettre sa vision et ses astuces culinaires dans un climat propice au partage et à la convivialité.



### Eloïse POUGET

Designer graphique indépendante depuis plus de 5 ans basée à Bordeaux, Eloïse exprime sa créativité à travers l'identité visuelle, la charte graphique, le digital et l'édition. Amoureuse du design, elle joue

avec les formes, les symboles et les couleurs qui sont pour elle riches de sens dans chaque projet qu'on lui confie. L'identité graphique n'a pas de limite et s'étend à tous les domaines d'activités, ce qui lui permet de s'exprimer aujourd'hui dans de nombreux secteurs (institutionnel, environnement, loisir, cosmétique...).



### Sandra PRIETO

Professionnelle du monde de l'information et de la communication, Sandra possède une expérience significative dans les outils de communication qu'elle manipule avec aisance. Aujourd'hui directrice d'un tiers-lieu, elle met

l'ensemble de ses compétences au service de son Association, convaincue que les outils de communication sont les meilleurs alliés aujourd'hui pour se faire connaître, toucher le bon public... et marquer les esprits. Convaincue que l'image d'une entreprise passe par l'efficacité de ses outils de communication et la clarté de sa charte graphique pour la rendre identifiable parmi les autres, Sandra considère cette formation comme une opportunité d'augmenter sa performance et de gagner du temps !



### Julien RAT

Julien Rat est électronicien, animateur socioculturel et médiateur scientifique et technique. Dès 2005, il s'intéresse à la plateforme de prototypage rapide Arduino et propose des formations grand

public. Par la suite, il participe à la création de l'association Makerspace56. En 2011, il rejoint l'équipe des Usines pour aider à monter le Fablab. Désormais, il en est salarié et responsable des formations.



### Alain RIGAL

Professionnel du bâtiment, Alain Rigal est spécialisé dans la rénovation de bâti ancien et l'usage des matériaux bio-sourcés. Formé à l'Ecole Nationale du Chanvre et

ayant travaillé en duo avec un compagnon pendant plusieurs années, il intervient à de nombreuses occasions : sur des salons, sur des événements, au Centre de Formation Compagnonnique de Brive, au Battement d'Ailes à Cornil. Il souhaite partager ses connaissances sur le chanvre et créer des vocations.



### Jean SOUST

Concepteur-réalisateur de sentiers d'interprétation, écomusées, expositions. Formateur et animateur en patrimoine naturel et culturel. Scénographe, conteur, peintre, graphiste, écrivain, naturaliste, ingénieur agronome.



### Elodie TRUONG

Consultante en management de projets et innovation, co-fondatrice de tiers-lieux en Nouvelle-Aquitaine, elle accompagne des projets territoriaux auprès du secteur associatif et des collectivités. Issue d'une

formation pluridisciplinaire entre design, management de projet et entrepreneuriat, elle mobilise plusieurs champs de méthodes allant du design-thinking aux outils de marketing au service de l'intelligence collective.



### Philippe VAN ASSCHE

Artisan en assainissement écologique (Oïkobat), Philippe Van Assche est également maître composteur (Certification ADEME) et chiottes master auto-proclamé (expérimentateur de toilettes à compost depuis 15 ans).



### Rachel VAYRETTE

Manager dans l'âme et passionnée de relations humaines, Rachel considère l'Homme comme l'acteur majeur de la vie de l'entreprise, qui communique et manage en permanence ses relations professionnelles. C'est dans cette perspective

qu'elle accompagne et forme avec des méthodes collaboratives, des dirigeants, des managers et leur équipe qui imaginent et mettent en œuvre des solutions opérationnelles et humaines pour leur structure. Ainsi, les femmes et les hommes, première richesse de l'entreprise, deviennent source de proposition et s'investissent dans le but de développer l'activité.



**Chloé  
LE DROG OFF**

Responsable  
de l'École Mutualisée



**Marion  
HUGRON**

Ingénieure  
formation



**Tiphaine  
VERRIER**

Chargée de diffusion  
et promotion  
commerciale

## → L'APPRENTISSAGE ET LES CONDITIONS D'ACCUEIL EN TIERS-LIEUX



### + Accessibilité géographique

Les tiers-lieux permettent de se former aussi en dehors des agglomérations, en milieu rural.

### + Accessibilité humaine

L'accueil de chaque individu est inconditionnel ; cela fait partie des contrats sociaux des tiers-lieux.

### + Accueil personnalisé

Le lien social, caractéristique primordiale des tiers-lieux, est rendu possible grâce à leur mode de gestion flexible et leur esprit de convivialité.

## → NOS FORMATIONS SONT ITINÉRANTES

Vous avez repéré dans ce catalogue la formation qu'il vous faut, mais elle n'est pas proche de chez vous ?

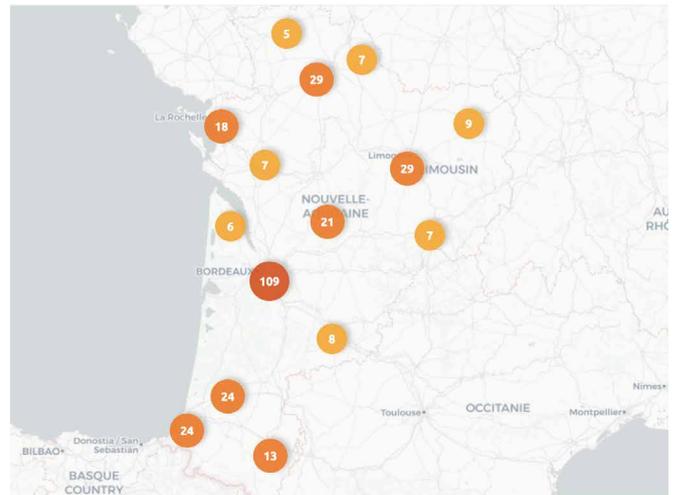
Vous avez identifié sur votre territoire des besoins auxquels ces formations peuvent répondre ?

Lorsque les conditions techniques et pédagogiques le permettent, les formations professionnelles proposées par Trans//formations peuvent être itinérantes. Nous pouvons mobiliser le/la formateur.trice pour qu'il/elle se déplace près de chez vous.

+ Pour cela, nous nous appuyons sur le maillage de tiers-lieux existant en Nouvelle-Aquitaine pour accueillir la formation.

+ Retrouvez tous les tiers-lieux de Nouvelle-Aquitaine ici : <https://coop.tierslieux.net/tiers-lieux/carte/>

Pour que la formation puisse être mise en place, nous échangerons ensemble afin de constituer un groupe de stagiaires localement.



**+ de renseignements, contactez :**

**Chloé Le Drogoff**  
✉ [cld@tierslieux.net](mailto:cld@tierslieux.net)  
☎ 06 66 45 91 05

## → NOS FORMATIONS EN INTRA OU INTER-ENTREPRISES

**+ de renseignements, contactez :**

**Marion Hugron**  
✉ [marion@tierslieux.net](mailto:marion@tierslieux.net)  
☎ 06 58 99 14 06

Vous êtes une entreprise, une association, une structure coopérative, une organisation publique, etc. et les formations de ce catalogue vous intéressent ?

Nos formations sont déclinables en intra ou inter-entreprises. Pour ce faire, nous travaillerons à vos côtés afin de recueillir et analyser vos besoins en vue d'adapter, le cas échéant, les contenus et modalités pédagogiques. Répondre au mieux aux attentes de vos équipes et aux besoins de votre organisation est notre priorité.



# → PROCESSUS D'ACCÈS À LA FORMATION

**01.** Je prends contact avec le/la référent.e pédagogique de la formation qui m'intéresse.

Sur chaque fiche rubrique :

[Infos pratiques]

**03.** J'anticipe le financement de ma formation (pour les OPCO, prévoir 6 semaines de délai).

Pour plus d'information, reportez-vous à la rubrique « SOLUTIONS DE FINANCEMENT DE FORMATION » ci-dessous ou rendez-vous sur notre site <https://transformations.tierslieux.net/financer-sa-formation/>

**05.** La convention de formation professionnelle est co-signée.

Avant mon entrée en formation, je m'assure d'avoir reçu la « Convention de formation professionnelle » et qu'elle soit co-signée par moi-même et l'organisme de formation « La Coopérative Tiers-Lieux. »



**02.** J'envoie ma fiche d'inscription / mon dossier de candidature.

À la suite de l'entretien pédagogique, votre référent.e pédagogique vous enverra votre « Fiche d'inscription » + les « Conditions Générales de Vente » à lui retourner dûment complétées et signées.

**04.** Ma prise en charge financière est acceptée.

Cela signifie que vous avez reçu le devis signé ainsi que l'accord de prise en charge du financeur.

**06.** Je reçois les documents d'accueil.

Le premier jour de la formation, le ou la formateur.trice me remettra le « Règlement intérieur » et « L'Attestation d'entrée en formation ».

Nous nous engageons à considérer toute demande d'adaptation de nos actions de formations pour les personnes en situation de handicap. Pour plus de renseignements sur les dispositifs de financement et d'accompagnement :

Consultez ces sites :

- + AGEFIPH (Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Professionnelle des Personnes Handicapées)
- + FIPHP (Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique)
- + CRFH (Centre Ressource Formation Handicap)

Contactez notre référente handicap :

Chloé Le Droff - [cld@tierslieux.net](mailto:cld@tierslieux.net) - 06 66 45 91 05

# → SOLUTIONS DE FINANCEMENT DE FORMATION

## JE SUIS SALARIÉ.E

Soumettez votre demande de formation à **votre employeur**. Votre projet de formation pourrait entrer dans le cadre du plan de développement des compétences.

Votre employeur peut aussi solliciter l'**OPCO de sa structure**, pour demander une prise en charge de la formation.



## JE SUIS TRAVAILLEUR.EUSE NON SALARIÉ.E

Vous aussi, vous avez des droits à la formation. Consultez **votre dernière déclaration URSSAF** : vous y trouverez une ligne dédiée à la contribution FPC (Formation Professionnelle Continue) et pourrez contacter **vos Fonds d'Assurance Formation**.



## JE SUIS DEMANDEUR.SE D'EMPLOI

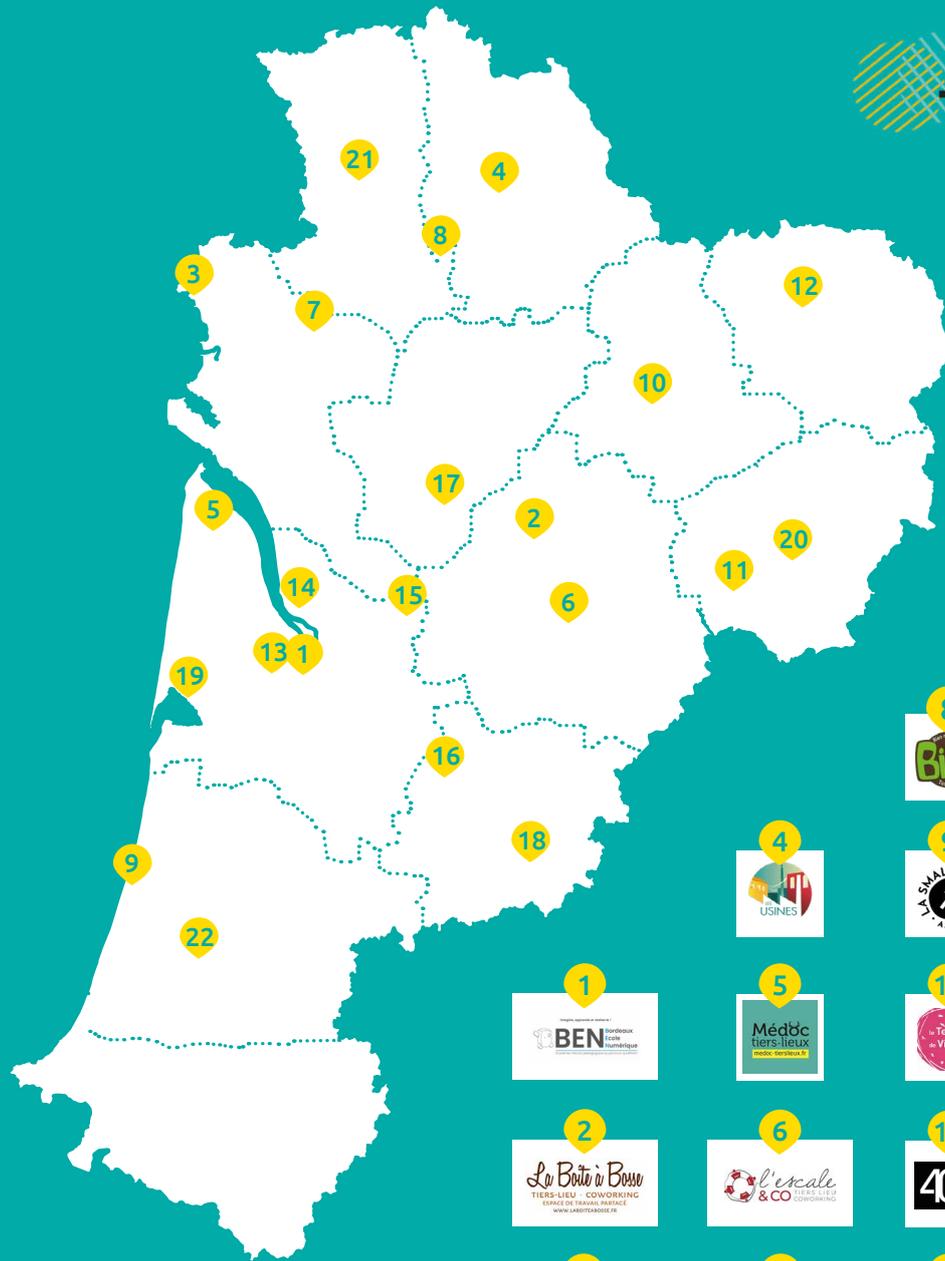
N'hésitez pas à vous rapprocher de votre **conseiller.ère Pôle Emploi**, il existe des dispositifs de financements en fonction de **votre situation** et de **vos projets professionnels**.



## JE MOBILISE MON CPF

Quel que soit votre statut, si la formation envisagée est certifiante ou si le logo ci-contre est affiché sur la fiche formation, elle est éligible au CPF. Rendez-vous sur [moncompteformation-gouv.fr](http://moncompteformation-gouv.fr) et consultez vos droits.





## CARTE DES TIERS-LIEUX PARTENAIRES QUI ACCUEILLENT DES FORMATIONS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Pour un contact personnalisé  
 • [transformations@tierslieux.net](mailto:transformations@tierslieux.net)  
 • 06 58 99 14 06



[transformations.tierslieux.net](http://transformations.tierslieux.net)



Je m'inscris à la newsletter :  
[bit.ly/infotransfo](https://bit.ly/infotransfo)



processus certifié



"La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formation ; actions permettant de valider les acquis d'expérience."

