

CATALOGUE DES FORMATIONS 2019



SOMMAIRE

L'association ADAC

Présentation de l'association.....	p 5
L'équipe de formateurs.....	p 5

Les formations à destination des intervenants sociaux

Développement local - gestion de projets participatifs

◆ Définir un projet.....	p 8
◆ Pour des habitants acteurs de leur projet.....	p 9

Image de soi - estime de soi

◆ Niveau 1 - Estime de soi : Les fondamentaux.....	p 10
◆ Niveau 2 - Estime de soi : Outils spécifiques de mise en valeur de la personne.....	p 11
◆ Niveau 2 - Estime de soi : Argent en individuel comme en collectif.....	p 12
◆ Niveau 2 - Estime de soi : Tension dans le quotidien.....	p 13
◆ Niveau 2 - Estime de soi : Comment aborder l'hygiène et la propreté en travail social?.....	p 14

Difficultés budgétaires – surendettement

◆ Accompagner des personnes en difficulté budgétaire.....	p 15
◆ Appréhension du phénomène du surendettement - rapport à l'argent : Identification de points de repère pour l'attribution des aides financières.....	p 17

Vie quotidienne des personnes accompagnées

◆ La cuisine comme outil pédagogique.....	p 19
---	------

Les formations à destination des salariés

Image de soi - estime de soi

◆ Gagner en estime de soi.....	p 21
--------------------------------	------

Budget familial

◆ Budget familial : fini les prises de tête.....	p 22
◆ La banque et vous.....	p 23
◆ L'accession à la propriété.....	p 24
◆ Pour donner une chance à mes projets.....	p 25
◆ Bon pour la planète, bon pour mon budget, bon pour mes enfants.....	p 26
◆ Appréhension du phénomène du surendettement - rapport à l'argent : Identification de points de repère pour l'attribution des aides financières.....	p 27

Accompagnement au changement

◆ Se préparer à la retraite.....	p 29
◆ Oser bouger dans ses relations personnelles et professionnelles.....	p 30

Vie quotidienne

◆ Seul ou séparé pendant la semaine.....	p 31
◆ Actif-aidant familial : comment tout concilier?.....	p 32

Les formations à destination des jeunes

Image de soi - estime de soi

- ◆ Jeunes et positivité..... p 34

Budget familial

- ◆ Pour donner une chance à mes projets..... p 35
- ◆ Je m'installe!..... p 36

Accompagnement au changement

- ◆ Oser bouger dans ses relations personnelles et professionnelles..... p 37

Les formations à destination des personnes en insertion

Image de soi - estime de soi

- ◆ Gagner en estime de soi..... p 39

Accompagnement au changement

- ◆ Oser bouger dans ses relations personnelles et professionnelles..... p 40

L'évaluation de nos formations

Les modalités d'inscription et tarifs des formations

Les tarifs de nos formations..... p 44

Le règlement intérieur..... p 44

La fiche d'inscription..... p 45

L'association ADAC

Présentation de l'association

L'ADAC est une association qui a fêté ses 30 ans en 2016. Elle est au service de tout organisme, entreprise, association, collectivité ou administration. Elle est en mesure de :

- Améliorer le quotidien de son personnel, de ses administrés et de ses membres
- Redéfinir les orientations dans le cadre d'un projet de service ou d'un projet de territoire
- Proposer une formation grâce à une intervention précise, évaluable et limitée

Les interventions assurées par l'ADAC s'inscrivent dans le cadre d'une charte regroupant des valeurs, une éthique.

Cette charte donne du sens à l'action de l'association. Elle est élément de cohésion entre les parties impliquées dans ses projets: bénéficiaires, salariés, membres du réseau, partenaires, commanditaires.

Les éléments essentiels de la charte

Les actions de l'ADAC doivent permettre à chacun de devenir acteur de son propre devenir en visant :

- La responsabilisation, la participation, la promotion de l'identité
- L'interaction permanente entre la personne et son environnement

Pour cela l'ADAC :

- Utilise une méthodologie de travail par projet, basée sur une pédagogie de valorisation
- Mobilise une équipe pluridisciplinaire
- Crée en permanence de nouveaux outils, de nouvelles formes d'intervention non standardisée
- Favorise l'appropriation de ses méthodes et outils
- Suscite des dynamiques partenariales

L'ADAC est une équipe pluridisciplinaire composée de :

- Personnes salariées réalisant les missions d'accompagnement et animant les formations
- Personnes « ressources » apportant leurs compétences dans les instances de réflexion de l'ADAC et susceptibles de réaliser des missions spécifiques

Son siège social est basé à Saint-Étienne.

L'association est référencée dans le DATADOCK depuis le 17 juillet 2017. Elle est aussi labélisée Point Conseil Budget depuis 2016.

L'équipe de formateurs

- **Laurie BALP**, Conseillère ESF, formatrice sur le budget familial et la gestion de la vie quotidienne dont l'alimentation, 13 ans d'expérience dans l'accompagnement social lié au logement, accompagnement des personnes en situation budgétaires difficiles.
- **Nathalie BOUVIER**, Directrice-adjointe de l'association, Formatrice spécialisée sur le surendettement, l'estime de soi et argent, les procédures de recouvrement de créances, la supervision d'équipe sociale, la méthodologie de développement local ; 20 ans d'expérience.
- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.
- **Lalia CHERRAK**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial ; 5 ans d'expérience dans le cadre de la prévention et du traitement du surendettement, l'accompagnement au logement.

- **Aurélie DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.
- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage @, intervenante en technique psycho corporelle ; 22 ans d'expérience.
- **Delphine LAXENAIRE**, Conseillère ESF, Formatrice spécialisée autour de l'image de soi intervenant auprès des publics en difficulté; 12 ans d'expérience dans la prévention et le traitement du surendettement, l'estime de soi, les accompagnements au relogement.
- **Pascale MALLET**, Directrice de l'association, formatrice méthodologie accompagnement social et développement local, entrepreneur de l'Economie Sociale et Solidaire ; 30 ans d'expérience.
- **Clémentine MORIN**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial; 4 ans d'expérience.dans le cadre de la prévention et le traitement du surendettement.
- **Nathalie ROUXEL**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial ; 13 ans d'expérience dans les domaines de l'économie sociale familiale, principalement la prévention et traitement du surendettement.
- **Adeline ROUYER FESSARD**, Conseillère ESF, formatrice spécialisée sur le surendettement - référente procédures de recouvrement de créances - mise en synergie des acteurs ; 17 ans d'expérience dans les domaines du surendettement.
- **Nathalie SAURY**, Conseillère ESF et médiatrice généraliste, Formatrice sur le budget familial et la médiation; 15 ans d'expérience dans la formation sanitaire et social et l'accompagnement social global.

Les formations à destination des intervenants sociaux

Définir un projet : acquérir une méthodologie de travail par projet

Contexte

Cette formation est proposée pour des associations ou des services sociaux ayant besoin d'élaborer leur projet opérationnel de service.

Objectifs pédagogiques

- Etre en accord par rapport à la définition et le contenu d'un projet opérationnel
- Choisir les méthodes et outils d'investigation appropriés pour former à la méthodologie par projet dans sa discipline, suivant ses fonctions dans l'équipe

Déroulé de la formation

Définir la méthodologie par projet :

- Origine de la notion de projet
- Intérêt du travail par projet dans l'action sociale
- Les composantes d'un projet : finalités, objectifs, moyens...
- Pour un accompagnement simplifié et efficace, un regard opérationnel et créatif : outils et méthodes

Conception et mise en œuvre d'un projet :

- De l'idée au projet
- Du projet d'action sociale au projet de développement personnel
- Evaluation

Déclinaison d'un projet opérationnel :

- Place de l'usager dans ce projet (pédagogie de valorisation) ;
- Extension à la notion de territorialité (prise en compte spatio-temporelle, tissage de partenariat, identification de stratégies de mobilisation) ;
- Notion de démarche participative en considérant le triptyque « bénéficiaires, acteurs, décideurs », conditions nécessaires au développement de projets durables ...

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques de l'intervenant : formation sur les principes de la méthodologie par projet
- Décontextualisation
- Méthode pédagogique basée sur l'interactivité
- Approche pluridisciplinaire
- Technique d'analyse centrée sur la situation de la personne ou du groupe accompagné
- Mises en situation : création d'outils et méthodes

Lieu et durée

- Durée : 3 jours
- Date : 16 et 17 mai 2019 puis 21 octobre 2019
- Lieu : Saint-Etienne

Formateurs

- **Nathalie BOUVIER**, Directrice-adjointe de l'association, Formatrice spécialisée sur le surendettement, l'estime de soi et argent, les procédures de recouvrement de créances, la supervision d'équipe sociale, la méthodologie de développement local ; 20 ans d'expérience.
- **Pascale MALLET**, Directrice de l'association, formatrice méthodologie accompagnement social et développement local, entrepreneur de l'Economie Sociale et Solidaire ; 30 ans d'expérience

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Pour des habitants acteurs de leur projet

Contexte

Formation à destination d'associations de quartier qui souhaitent retravailler leur projet déjà existant en y associant les habitants.

Objectifs pédagogiques

Permettre à des acteurs intervenant sur un territoire donné et au sein d'un équipement :

- De susciter l'implication des habitants, usagers, dans le développement de leur propre environnement, de l'équipement qui leur est destiné
- D'étendre ou de cibler leur action en passant d'un statut d'animateur à celui d'accompagnateur d'une dynamique de projet

Déroulé de la formation

A partir d'une méthodologie de développement :

- Mobiliser les habitants dans la démarche collective
- Construire ensemble le projet
- Mobiliser d'autres partenaires institutionnels autour du projet
- S'assurer que chacun ait (garde, trouve) sa place dans le projet
- Mettre en œuvre les actions
- Elargir la dynamique au quartier
- Evaluer le projet

Méthodes pédagogiques

- Animation participative
- Exposés théoriques
- Cas pratiques

Lieu et durée

- Durée : 3 jours
- Date : 23 et 24 mai 2019 puis 25 octobre 2019
- Lieu : Saint-Etienne

Formateurs

- **Nathalie BOUVIER**, Directrice-adjointe de l'association, Formatrice spécialisée sur le surendettement, l'estime de soi et argent, les procédures de recouvrement de créances, la supervision d'équipe sociale, la méthodologie de développement local ; 20 ans d'expérience.
- **Pascale MALLET**, Directrice de l'association, formatrice méthodologie accompagnement social et développement local, entrepreneur de l'Economie Sociale et Solidaire ; 30 ans d'expérience

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Estime de soi : Les fondamentaux

Contexte

Ces fondamentaux sont la base du travail social qui permettent d'engager un accompagnement dynamisant pour l'utilisateur. Ces fondamentaux permettent également de pouvoir aborder plus aisément avec le public des thèmes comme la présentation, l'hygiène et propreté, les addictions...

Dans une société où l'image de soi est un levier important d'insertion, cette formation redéfinit les besoins de l'utilisateur en matière de valorisation, de confiance en soi, d'estime de soi, indispensable à l'accompagnement individuel ou collectif.

Ce stage d'apprentissage est une introduction à l'utilisation d'outils pédagogiques pour faciliter l'insertion sociale et/ou professionnelle des publics en difficulté.

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir autour du concept « d'image de soi, estime de soi » et se positionner en tant qu'intervenant social
- Développer des pratiques visant à améliorer les capacités relationnelles pour soutenir le lien social et/ou professionnel du public rencontré
- Développer des pratiques visant à enrichir l'estime de soi de l'utilisateur

Déroulé de la formation

- Analyse des éléments d'une démarche de valorisation qui prennent en compte estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi
- Analyse des éléments qui permettent la mise en valeur de la personne (beauté intérieure) : qualités, compétences, savoir faire, savoir être....
- Approche des médiums de communication (verbale et non verbale) qui s'inscrivent dans les relations
- Approche des codes sociaux
- Travail et questionnement face aux attitudes pédagogiques à privilégier

Méthodes pédagogiques

- Stage construit de manière à apporter aux stagiaires des repères opérationnels pour leur pratique professionnelle.
- Pédagogie participative : travaux de groupe, analyse de situations, de documentation
- Pédagogie de valorisation, de stimulation
- Présentation et expérimentation d'outils : approche de techniques spécialisées
- Apports techniques et pédagogiques

Lieu et durée

- Durée : 3 jours
- Dates : 2 sessions sont proposées en 2019 :
 - Les 4, 5 et 6 février 2019
 - Les 16, 17, 18 septembre 2019
- Lieu : Amiens

Formateur

- **Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Estime de soi : Outils spécifiques de mise en valeur de la personne

Contexte

Les formations estime de soi de niveau 2 ou perfectionnements sont des stages qui permettent un travail plus approfondi sur la thématique et répondre aux besoins rencontrés avec les publics avec comme objectif de :

- Renforcer les capacités et élargir le thème : image de soi, estime de soi et insertion et sa dynamique de mise en valeur de la personne
- Mettre en relation et analyser les expériences entreprises pour faire le point sur les difficultés rencontrées
- Approfondir et multiplier les types d'actions

Les stages peuvent se réaliser à la suite du stage « estime de soi : les fondamentaux ».

Ce stage permet de compléter les techniques permettant de mettre en valeur physiquement la personne sans s'immobiliser sur le paraître : la tenue vestimentaire, l'attitude, la démarche, le maquillage.

Objectifs pédagogiques

- Renforcer les capacités et élargir le thème : image de soi, estime de soi et insertion et sa dynamique de mise en valeur de la personne.
- Compléter les techniques permettant de mettre en valeur physiquement la personne sans s'immobiliser sur le paraître.
- Mettre en relation et analyser les expériences entreprises pour faire le point sur les difficultés rencontrées, approfondir et multiplier les types d'actions.

Déroulé de la formation

Aborder, revoir et approfondir... :

- Concept d'image du corps, des complexes, dimension psychologique ;
- Approfondissement des médiums de communications non verbale :
 - **Le sourire, le regard** et leur importance dans les relations
 - **La démarche et la silhouette** : corps et vêtements, choix et confiance en soi.
 - **Autres domaines abordés : le maquillage, le piercing, le tatouage**
- Questionnement face aux attitudes pédagogiques inhérentes au thème ;

Méthodes pédagogiques

- Analyse d'expériences, de démarches particulières, de démarches à entreprendre
- Réflexion sur la mise en œuvre de ce type de projet d'action incontournable en travail social.
- Recherche et mise en forme de critères d'évaluation

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 4 novembre 2019
- Lieu : Amiens

Formateur

- **Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Estime de soi : Argent en individuel comme en collectif

Contexte

Les formations estime de soi niveau 2 ou perfectionnements sont des stages qui permettent un travail plus approfondi sur la thématique et de répondre aux besoins rencontrés avec les publics avec comme objectif de :

- Renforcer les capacités et élargir le thème : image de soi, estime de soi et insertion et sa dynamique de mise en valeur de la personne
- Mettre en relation et analyser les expériences entreprises pour faire le point sur les difficultés rencontrées
- Approfondir et multiplier les types d'actions

Les stages peuvent se réaliser à la suite du stage « estime de soi : les fondamentaux ».

Si les traitements des problématiques budgétaires trouvent des solutions dans l'Économie Sociale Familiale, les C.ESF constatent que l'accompagnement budgétaire vient interroger l'utilisateur dans sa relation à lui-même et aux autres (conjoint, enfants, collègues, amis, commerçants, banquiers...). Comment accompagner individuellement et collectivement les personnes dans un mieux-être dans leurs relations lorsqu'il s'agit d'argent ?

Objectifs pédagogiques

- Permettre la mise en place d'ateliers collectifs autour du budget à travers une démarche de valorisation et de renforcement de l'estime de soi de la personne.
- Oser traiter du rapport à l'argent dans le cadre de l'accompagnement individuel afin de permettre à la personne de poser un autre regard sur son fonctionnement et pouvoir agir.

Déroulé de la formation

- Fondamentaux de l'approche estime de soi ;
- Analyse du lien entre estime de soi et la relation à l'argent ;
- Identification de la spécificité du conseiller ESF sur ce sujet et légitimité ;
- Techniques, méthodes et savoir être pour aborder ce sujet en entretien individuel de type AEB ;
- Attitudes pédagogiques en collectif ;

Méthodes pédagogiques

- Notions de besoins et d'attentes des publics, recherche et mise en forme de critères d'évaluation, limites éthiques et garanties à prendre.
- Présentation d'outils pour le collectif et l'individuel

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 5 novembre 2019
- Lieu : Amiens

Formateur

- **Aurélien DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Estime de soi : Tension dans le quotidien

Contexte

Les formations estime de soi niveau 2 ou perfectionnements sont des stages qui permettent un travail plus approfondi sur la thématique et de répondre aux besoins rencontrés avec les publics avec comme objectif de :

- Renforcer les capacités et élargir le thème : image de soi, estime de soi et insertion et sa dynamique de mise en valeur de la personne
- Mettre en relation et analyser les expériences entreprises pour faire le point sur les difficultés rencontrées
- Approfondir et multiplier les types d'actions

Les stages peuvent se réaliser à la suite du stage « estime de soi : les fondamentaux ».

Cette formation a pour but de comprendre les effets des tensions sur les relations et de les améliorer.

Cette formation permet de découvrir et analyser le facteur stress, l'impact dans le jeu des relations sociales, de la santé. Ce thème facilite les échanges sur l'axe santé d'une manière générale (hygiène, addiction...)

Objectifs pédagogiques

- Rechercher les articulations entre estime de soi et stress
- Faciliter les relations avec l'utilisateur
- Comprendre le stress et apprendre à s'en servir
- Aborder le stress avec le public en individuel et en collectif

Déroulé de la formation

- Analyse du facteur stress : élément et impact dans le jeu des relations sociales, de la santé
- Définition du stress
- Découvrir les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
- Repérer ses agents stressants
- Repérer les caractéristiques objectives et subjectives
- Découvrir et trouver ses propres ressources, stratégies
- Savoir en parler avec le public

Méthodes pédagogiques

- Analyse d'expériences, de démarches particulières, de démarches à entreprendre
- Réflexion sur la mise en place d'actions collectives à entreprendre avec le public et réflexion sur la façon d'en parler en accompagnement individuel. Le tout dans un contexte de travail autour des attitudes pédagogiques à privilégier pour contribuer à restaurer la confiance en soi

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 6 novembre 2019
- Lieu : Amiens

Formateur

- **Aurélien DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Estime de soi : Comment aborder l'hygiène et la propreté en travail social ?

Contexte

Les formations estime de soi niveau 2 ou perfectionnements sont des stages qui permettent un travail plus approfondi sur la thématique et de répondre aux besoins rencontrés avec les publics avec comme objectif de :

- Renforcer les capacités et élargir le thème : image de soi, estime de soi et insertion et sa dynamique de mise en valeur de la personne
- Mettre en relation et analyser les expériences entreprises pour faire le point sur les difficultés rencontrées
- Approfondir et multiplier les types d'actions

Les stages peuvent se réaliser à la suite du stage « estime de soi : les fondamentaux ».

Dans une société où l'image que l'on donne de soi est un levier important d'insertion, la problématique « Hygiène et Propreté » est récurrente pour tous les intervenants sociaux.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir, adapter et rendre opérants des outils pour savoir réagir plus favorablement face aux situations où « hygiène et propreté » ont une incidence dans les relations en société, dans l'insertion et donc dans l'accompagnement social à entreprendre.
- Sensibilisation à la thématique de l'hygiène et propreté en travail social
- Découverte d'outils d'animation de groupe en lien avec ce thème
- Favoriser le partage d'expériences entre les participants

Déroulé de la formation

- Evolution du concept d'hygiène
- Identification des freins et des représentations
- Savoir en parler
- Analyser les différents facteurs d'influence de l'hygiène
- Analyser les incidences sociales de la problématique « hygiène » sur les relations
- S'informer concrètement et techniquement sur des éléments à prendre en compte comme les odeurs, les produits d'hygiène...
- Dégager les outils pédagogiques à privilégier dans une relation individuelle
- Faire l'inventaire des actions collectives possibles

Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur :

- un contenu technique, pédagogique en vue d'applications concrètes auprès du public,
- sur une pédagogie de valorisation qui constitue un point de passage obligé avant pouvoir aborder la thématique hygiène et propreté avec le public,
- Pédagogie participative : travaux de groupe, analyse de situations, de documentation.

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 7 novembre 2019
- Lieu : Amiens

Formateur

- **Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Contexte

Dans le cadre des difficultés budgétaires rencontrées par les ménages, les travailleurs sociaux font face à des situations juridiques complexes et, par ailleurs, à la nécessité de l'engagement des familles dans la résolution de leur problème. Ce stage permet l'approfondissement des connaissances juridiques et favorise le repérage de leviers et postures des stagiaires dans le cadre de l'accompagnement.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les différentes procédures de recouvrement de créances et les dernières réglementations
- Savoir analyser et évaluer la situation juridique des personnes endettées ou surendettées
- Disposer de points de repères pour négocier avec les créanciers
- Se situer en accompagnateur avec et malgré les savoirs détenus
- Disposer de repères pour recueillir l'adhésion de la personne et son investissement dans le traitement de sa problématique

Thèmes abordés

- Les différentes phases et étapes des procédures :
 - Négociation avec les créanciers
 - Les interlocuteurs du recouvrement
- Situation de surendettement :
 - Définition du surendettement et données socio-économiques
 - La législation et le surendettement
 - La procédure proposée par la Banque de France et ses alternatives
 - Les recours amiables

Approche du surendettement avec les familles :

- Le rapport à l'argent, symbolique de l'argent
- Eléments socio-psychologiques de l'argent
- Outils et méthodes visant à favoriser l'implication des familles dans la résolution de leurs problèmes, limitant les effets de l'implication « juridique » du travailleur social

Déroulé de la formation

Introduction : La notion de dette, créance et le rapport à l'argent, la société de consommation

- La procédure de recouvrement phase amiable
- La société de recouvrement
- Le rôle de l'huissier
- Prescription et forclusion
- La procédure de recouvrement phase judiciaire
- Les étapes de la procédure
- Les tribunaux compétents
- La procédure simplifiée de recouvrement des petites créances
- L'injonction de payer
- Le rôle de l'huissier et le document qu'il délivre
- L'exécution forcée
- Saisie rémunérations
- ATD
- Saisie compte bancaire et SBI
- Recours et posture
- Délais de paiement
- La procédure de surendettement

La pratique professionnelle est abordée tout au long de la formation. Ainsi, la formatrice aborde les postures, du travailleur social et de la personne accompagnée, les outils, le travail sur les dépenses courantes et les dettes dans le couple.

Méthodes pédagogiques

La formation est dispensée à un petit groupe (maximum 12 personnes) d'intervenants sociaux. Des phases d'apport théoriques, de mises en pratique et d'échanges s'alternent pendant les 4 jours.

- Apports théoriques
- Méthodes interactives et dynamiques
- Analyse de situations concrètes apportées par les stagiaires
- Création d'outils et de méthodes en fonction des contextes de travail : création d'un mémo personnalisé tout au long de la formation qui constituera un temps d'ancrage

Les stagiaires repartiront avec un dossier complet comportant les données techniques abordées pendant le stage, des exemples de courriers ou d'actes, des schémas récapitulatifs et les notes de chacun.

Lieu et durée

- Durée : 4 jours
- Dates : 28, 29, 30 et 31 octobre 2019
- Lieu : Paris

Formateur

- **Adeline ROUYER FESSARD**, Conseillère ESF, formatrice spécialisée sur le surendettement - référente procédures de recouvrement de créances - mise en synergie des acteurs ; 17 ans d'expérience dans les domaines du surendettement.
- Un intervenant extérieur spécialiste du sujet (intervention 2h)

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Appréhension du phénomène de surendettement – rapport à l'argent : Identification de points de repère pour l'attribution d'aides financières

Contexte

Cette formation est à destination de personnes participant à des commissions d'aides financières, afin de leur permettre d'appréhender plus facilement les situations sociales rencontrées.

Objectifs pédagogiques

Faire en sorte :

- Que les membres de la commission aient une connaissance globale de l'endettement, du surendettement (transversalité des populations concernées et spécificité des agents de la fonction publique), de ses éléments historiques (évolution des « possibilités » de consommer, évolution du rapport à l'argent), décodage du lien existant entre image de soi (estime de soi, confiance en soi, relation à l'autre) et rapport à l'argent, des causes explicatives (actif/passif), enfin des liens existants entre le surendettement et d'autres difficultés sanitaires, sociales ou professionnelles (perte d'emploi, séparation, longue maladie...);
- Que les membres de la commission aient connaissance d'outils ou/et créent des outils adaptés à leur contexte, optimisent des outils existants qui leur permettent :
 - ◆ De comprendre, de décoder la demande
 - ◆ D'analyser les budgets familiaux
 - ◆ D'avoir une compréhension sociale de la situation

Déroulé de la formation

- Evolution de la société de consommation
- Rapport à l'argent
- Facteurs conduisant au surendettement
- Procédure de surendettement
- Rôle de la commission d'aide financière
- Comprendre un budget
- Passer du pourquoi au comment aider
- Se donner des points de repères

Méthodes pédagogiques

- Vulgarisation d'une approche socio-psychologique du surendettement
- Pédagogie prenant en compte la spécificité du groupe (non professionnel de l'action sociale, quelques fois directement ou indirectement concerné par les situations présentées)
- A partir de la pratique de la commission au quotidien
- En bénéficiant de l'approche technique et sociale de professionnels
- Démarche interactive favorisant l'échange entre les participants et permettant aux membres d'inventer de nouveaux modes de fonctionnement et d'arrêter celui qui semble convenir le mieux

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 25 novembre 2019
- Lieux : Paris, Saint-Etienne

Formateurs

- **Nathalie BOUVIER**, Directrice-adjointe de l'association, Formatrice spécialisée sur le surendettement, l'estime de soi et argent, les procédures de recouvrement de créances, la supervision d'équipe sociale, la méthodologie de développement ; 20 ans d'expérience.
ou
- **Adeline ROUYER FESSARD**, Conseillère ESF, formatrice spécialisée sur le surendettement - référente procédures de recouvrement de créances - mise en synergie des acteurs ; 17 ans d'expérience dans les domaines du surendettement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations

Contexte

Cette formation est à destination des intervenants sociaux souhaitant mettre en place des ateliers cuisine et utiliser cet outil auprès des publics en difficulté qu'ils accompagnent.

Objectifs pédagogiques

- Savoir réaliser un "budget repas"
- Définir l'équilibre alimentaire et savoir l'adapter au public concerné
- Connaître les règles d'hygiène du déroulement d'un atelier
- Connaître et maîtriser la méthodologie de projet pour l'animation d'un atelier cuisine
- Travailler en équipe en connaissant et mobilisant les compétences de chacun
- Co-élaboration de progressions et d'outils spécifiques adaptés (/public)

Déroulé de la formation

- Définir « équilibre alimentaire »
- Aborder les préconisations PNNS
- Différencier les groupes d'aliments
- Aborder les besoins énergétiques de chacun ainsi que les rythmes alimentaires
- Lecture des étiquettes
- Définir le budget alimentaire
- Montrer l'impact des publicités
- Aborder l'hygiène au cours des ateliers
- Travailler à la mise en place d'atelier culinaire

Méthodes pédagogiques

- Lecture de documents en référence au sujet
- Technique d'animation avec des outils spécifiques pour montrer les possibilités avec les publics
- Réflexion en petit groupe sur la mise en place d'ateliers

Lieu et durée

- Durée : 3 jours
- Date : 10, 11, 12 avril 2019
- Lieu : Amiens ou Marseille

Formateurs

- **Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience
ou
- **Laurie BALP**, Conseillère ESF, formatrice sur le budget familial et la gestion de la vie quotidienne dont l'alimentation, 13 ans d'expérience dans l'accompagnement social lié au logement, accompagnement des personnes en situation budgétaires difficiles.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Les formations à destination des salariés

Gagner en estime de soi

Contexte

Dans une société où l'estime de soi est déterminante pour soi et pour les autres : Cette formation est spécifiquement adaptée pour développer ses relations qu'elles soient personnelles et/ou professionnelles et ainsi agir sur l'estime de soi, la confiance en soi que l'on s'accorde et influe directement sur le stress ressenti.

Objectifs pédagogiques

- Développer l'estime de soi, la confiance en soi
- Entrer dans un cercle vertueux de la réussite
- Augmenter ses compétences relationnelles
- Prendre conscience de l'impact du stress dans nos relations. Le comprendre et s'en servir.

Déroulé de la formation

- Réflexion autour du concept de l'estime de soi, image de soi, affirmation de soi
- Valorisation personnelle, recherche de ses atouts, ses qualités...
- Approche des éléments présents au sein de la communication verbale et non verbale qui s'inscrivent dans les relations et interfèrent dans la mise en valeur de chacun (voix, intonation, expression du visage, expression corporelle, éléments toxiques : jugement, interprétation...).
- Analyse du facteur stress et l'impact dans les relations
 - Définition du stress
 - Découvrir les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
 - Repérer ses agents stressants
 - Repérer les caractéristiques objectives et subjectives
 - Découvrir et trouver ses propres ressources, stratégies

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie de valorisation, de stimulation
- Pédagogie active et participative
- Pédagogie prenant en compte la spécificité du groupe
- Exercices pratiques
- Outils simples, concrets, ludiques et informatifs

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 11 février 2019
- Lieu : Amiens

Formateur

- **Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Budget familial : Fini les prises de tête

Contexte

Face à la société de consommation, la gestion de son budget est parfois difficile. Cette formation a pour but de transmettre des clés de fonctionnement pour la gestion de son budget et la prévention de l'endettement et du surendettement.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à construire son budget
- Identifier son fonctionnement face à l'argent
- Trouver une organisation adaptée à ses besoins et son fonctionnement

Déroulé de la formation

Apporter des informations sur :

- Comment construire son budget
- Comment s'organiser et avec quels outils
- Le classement des papiers et la conservation des documents
- La gestion dans le couple
- Quelques trucs et astuces pour faire des économies

S'interroger sur :

- Quel est son fonctionnement face à l'argent ?
- Par quoi est-on influencé ?
- Quel type de banque choisir, quel suivi de compte avoir, relevés papiers ou en ligne ?....
- La gestion vis-à-vis des enfants (dépenses des et pour les enfants, argent de poche, sollicitations...)

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils de gestion budgétaire
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée (4h)
- Date : 22 janvier 2019
- Lieux : Paris, Saint-Etienne et Toulouse

Formateurs

- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.
ou
- **Delphine LAXENAIRE**, Conseillère ESF, Formatrice spécialisée autour de l'image de soi intervenant auprès des publics en difficulté; 12 ans d'expérience dans la prévention et le traitement du surendettement, l'estime de soi, les accompagnements au logement.
ou
- **Adeline ROUYER FESSARD**, Conseillère ESF, formatrice spécialisée sur le surendettement - référente procédures de recouvrement de créances - mise en synergie des acteurs ; 17 ans d'expérience dans les domaines du surendettement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Contexte

Lorsque la gestion de son budget est difficile, il est important d'identifier les conséquences dans les relations avec sa banque. Cette formation a pour but de permettre aux personnes d'envisager les relations avec leur banque de façon plus sereine.

Objectifs pédagogiques

- Permettre à chacun de s'interroger sur sa relation à sa banque, ses a priori, ses craintes, les avantages et les inconvénients qu'il y trouve.
- Apporter des informations sur :
 - ◆ la banque d'aujourd'hui et son fonctionnement : banque traditionnelle ; banque digitale ; banque en ligne etc.
 - ◆ les droits et devoirs de la banque et les droits et devoirs du client
 - ◆ les produits vendus par la banque : le « pack comptes-cartes-assurances », est-ce obligatoire d'y souscrire ou pas ?
 - ◆ la notion de frais bancaires et les nouvelles règles qui sont applicables
 - ◆ les recours possibles en cas de litige avec sa banque

Déroulé de la formation

- Comment fonctionne le service de mobilité bancaire ; est-il payant ?
- Peut-on contester un virement prélèvement auprès de sa banque ?
- Peut-on refuser l'activation du paiement sans contact ?
- Quel est l'intérêt d'avoir une carte bancaire à débit différé ?
- Où peut-on se renseigner lorsqu'on veut comparer les prestations proposées par les banques ?
- Qu'est qu'un portefeuille en ligne ?
- Comment peut-on être sûr de la sécurité lorsque l'on fait des achats sur Internet ?
- Quel est le taux d'intérêt du PEL/ Livret A ?
- La différence entre un PEL et un CEL ?

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils pédagogiques
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée (4h)
- Date : 24 septembre 2019
- Lieux : Saint-Etienne, Paris et Toulouse

Formateurs

- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.
ou
- **Delphine LAXENAIRE**, Conseillère ESF, Formatrice spécialisée autour de l'image de soi intervenant auprès des publics en difficulté; 12 ans d'expérience dans la prévention et le traitement du surendettement, l'estime de soi, les accompagnements au logement.
ou
- **Nathalie ROUXEL**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial ; 13 ans d'expérience dans les domaines de l'économie sociale familiale, principalement la prévention et traitement du surendettement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

L'accession à la propriété

Contexte

Le but de cette formation est d'avoir des repères pour se lancer dans un projet d'accession à la propriété sans déséquilibrer son budget.

Objectifs pédagogiques

- Apporter des informations sur :
 - ◆ Les étapes à suivre lorsque l'on a un projet d'accession
 - ◆ Des pistes pour mieux s'orienter dans le choix de son bien
 - ◆ Les possibilités de financement : apport personnel et les différents crédits possibles
 - ◆ Les nouveaux frais liés à l'accession
 - ◆ Les droits et devoirs des propriétaires
 - ◆ Où se renseigner
- Apporter des outils budgétaires pour permettre de faire une simulation de son projet et repérer les éventuelles difficultés de mise en œuvre

Déroulé de la formation

- Les différents crédits possibles (notamment les PTZ et les crédits complémentaires)
- Les assurances liées au crédit : est ce une obligation ? Comment choisir ? Les nouvelles règles (loi Macron)
- Vers qui s'orienter pour s'informer sur le marché immobilier local ?
- Comment acheter à deux quand on n'est ni marié, ni pacsé ?

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils pédagogiques
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée (4h)
- Date : 17 décembre 2019
- Lieux : Paris, Marseille et Toulouse

Formateurs

- **Laurie BALP**, Conseillère ESF, formatrice sur le budget familial et la gestion de la vie quotidienne dont l'alimentation, 13 ans d'expérience dans l'accompagnement social lié au logement, accompagnement des personnes en situation budgétaires difficiles.
ou
- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.
ou
- **Lalia CHERRAK**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial ; 5 ans d'expérience dans le cadre de la prévention et du traitement du surendettement, l'accompagnement au logement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Pour donner une chance à mes projets

Contexte

Cette formation a pour but de transmettre des repères pour réaliser ses projets sans déséquilibrer son budget.

Objectifs pédagogiques

- Savoir comment construire son projet
- Savoir comment s'organiser financièrement
- Identifier les possibilités de financement
- Connaître les différentes formes d'épargne
- Savoir comment choisir un crédit (consommation et immobilier)
- Savoir où se renseigner

Déroulé de la formation

- Quels sont vos projets actuels ?
- Habituellement prévoyez-vous vos projets à l'avance ?
- Quelles interrogations avez-vous vis-à-vis de vos projets ?
- Savez-vous comment les financer ?
- Avez-vous estimé leur coût ?

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils pédagogiques
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée (4h)
- Date : 19 novembre 2019
- Lieux : Saint-Etienne, Paris et Toulouse

Formateurs

- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.
ou
- **Delphine LAXENAIRE**, Conseillère ESF, Formatrice spécialisée autour de l'image de soi intervenant auprès des publics en difficulté; 12 ans d'expérience dans la prévention et le traitement du surendettement, l'estime de soi, les accompagnements au logement.
ou
- **Adeline ROUYER FESSARD**, Conseillère ESF, formatrice spécialisée sur le surendettement - référente procédures de recouvrement de créances - mise en synergie des acteurs ; 17 ans d'expérience dans les domaines du surendettement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Bon pour la planète, bon pour mon budget, bon pour mes enfants

Contexte

Cette formation a pour but d'acquérir des repères pour respecter l'environnement en faisant des économies.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir l'écocitoyenneté
- Donner des repères sur ce que peuvent coûter certaines de nos habitudes
- Connaître les trucs et astuces respectueux de l'environnement et pas chers
- Prendre conscience de l'évolution de la société de consommation
- Apprendre comment faire des économies
- Découvrir les différents logos ou sigles sur lesquels s'appuyer

Déroulé de la formation

- L'empreinte écologique de vos achats
- Respecter la planète permet de respecter l'équilibrer son porte-monnaie
- La suppression des mails et les économies d'énergie
- Les gestes écocitoyens pour économiser les ressources naturelles de notre planète et faire des économies

S'interroger sur :

- Quel est son fonctionnement face à l'argent ?
- Comment changer nos habitudes ?
- Qu'est ce qui est vraiment important pour nous et quel impact ça a sur l'environnement ?

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils pédagogiques
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée (4h)
- Date : 2 décembre 2019
- Lieux : Paris, Villefranche, Montpellier

Intervenants

- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage ®, intervenante en technique psycho corporelle; 22 ans d'expérience.
ou
- **Clémentine MORIN**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial; 4 ans d'expérience dans le cadre de la prévention et le traitement du surendettement.
ou
- **Nathalie SAURY**, Conseillère ESF et médiatrice généraliste, Formatrice sur le budget familial et la médiation; 15 ans d'expérience dans la formation sanitaire et social et l'accompagnement social global.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Appréhension du phénomène de surendettement – rapport à l'argent : Identification de points de repère pour l'attribution d'aides financières

Contexte

Cette formation est à destination de personnes participant à des commissions d'aides financières, afin de leur permettre d'appréhender plus facilement les situations sociales rencontrées.

Objectifs pédagogiques

Faire en sorte :

- Que les membres de la commission aient une connaissance globale de l'endettement, du surendettement (transversalité des populations concernées et spécificité des agents de la fonction publique), de ses éléments historiques (évolution des « possibilités » de consommer, évolution du rapport à l'argent), décodage du lien existant entre image de soi (estime de soi, confiance en soi, relation à l'autre) et rapport à l'argent, des causes explicatives (actif/passif), enfin des liens existants entre le surendettement et d'autres difficultés sanitaires, sociales ou professionnelles (perte d'emploi, séparation, longue maladie...)
- Que les membres de la commission aient connaissance d'outils ou/et créent des outils adaptés à leur contexte, optimisent des outils existants qui leur permettent :
 - ◆ De comprendre, de décoder la demande
 - ◆ D'analyser les budgets familiaux
 - ◆ D'avoir une compréhension sociale de la situation

Déroulé de la formation

- Evolution de la société de consommation
- Rapport à l'argent
- Facteurs conduisant au surendettement
- Procédure de surendettement
- Rôle de la commission d'aide financière
- Comprendre un budget
- Passer du pourquoi au comment aider
- Se donner des points de repères

Méthodes pédagogiques

- Vulgarisation d'une approche socio-psychologique du surendettement.
- Pédagogie prenant en compte la spécificité du groupe (non professionnel de l'action sociale, quelques fois directement ou indirectement concerné par les situations présentées).
- A partir de la pratique de la commission au quotidien,
- En bénéficiant de l'approche technique et sociale de professionnels,
- Démarche interactive favorisant l'échange entre les participants et permettant aux membres d'inventer de nouveaux modes de fonctionnement et d'arrêter celui qui semble convenir le mieux

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 25 novembre 2019
- Lieux : Paris, Saint-Etienne

Formateurs

- **Nathalie BOUVIER**, Directrice-adjointe de l'association, Formatrice spécialisée sur le surendettement, l'estime de soi et argent, les procédures de recouvrement de créances, la supervision d'équipe sociale, la méthodologie de développement local ; 20 ans d'expérience.

ou

- **Adeline ROUYER FESSARD**, Conseillère ESF, formatrice spécialisée sur le surendettement - référente procédures de recouvrement de créances - mise en synergie des acteurs ; 17 ans d'expérience dans les domaines du surendettement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations

Se préparer à la retraite

Contexte

Le passage de la vie active à la vie de retraité n'est pas toujours facile, car elle n'est pas toujours préparée. Afin d'anticiper cette transition, cette formation vous permet d'amorcer les changements et les démarches appropriées.

Objectifs pédagogiques

- Appréhender le départ en retraite comme un projet
- Identifier ses souhaits
- Identifier les moyens nécessaires à leur réalisation.

Déroulé de la formation

- Mise en mot de sa vision de la retraite
- Identification de ce qui change, ce qui ne change pas
- Utilisation du changement pour « vivre autrement »
- Visualisation sur les moyens à mettre en œuvre : comment rester en santé ? Quel moyens matériels et financiers (nouveau budget, choix de d'équipement, succession...) ?

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Tests
- Echanges et partage interpersonnel
- Analyse de situations
- Apports informatifs

Lieu et durée

- Durée : 2 jours
- Date : 14 et 15 février 2019
- Lieu : Saint-Etienne

Formateurs

- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage ®, intervenante en technique psycho corporelle; 22 ans d'expérience.
et
- **Delphine LAXENAIRE**, Conseillère ESF, Formatrice spécialisée autour de l'image de soi intervenant auprès des publics en difficulté; 12 ans d'expérience dans la prévention et le traitement du surendettement, l'estime de soi, les accompagnements au relogement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Oser bouger dans ses relations personnelles et professionnelles

Contexte

Cette formation est proposée afin de permettre plus facilement à chacun de s'insérer et d'entrer en relation avec les autres.

Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi
- Permettre des alternatives de comportement
- Augmenter ses compétences relationnelles
- Acquérir des compétences psychosociales
- Entrer dans le cercle vertueux de la réussite
- Initier une dynamique d'insertion sociale
- Mieux connaître son potentiel

Déroulé de la formation

- Rechercher les atouts et potentiels de chacun
- Comprendre la communication verbale et non-verbale
- Présentation de soi : se mettre en valeur
- Préserver sa santé : sommeil, rythme, alimentation, relaxation
- Comprendre le stress et s'en servir

Méthodes pédagogiques

- Une démarche basée sur le collectif
- Une pédagogie de valorisation et de dynamisation afin de permettre à chacun d'oser entrer en relation de de réussir ses démarches.
- Des outils interactifs, concrets et ludiques

Lieu et durée

- Durée : 2 jours
- Date : 21 et 22 mars 2019
- Lieu : Villefranche-sur-Saône

Formateur

- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage ®, intervenante en technique psycho corporelle; 22 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Seul ou séparé pendant la semaine

Contexte

Cette formation a pour but de transmettre des repères pour organiser plus facilement son quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Savoir comment s'organiser en faisant des listes
- Apprendre à déléguer
- Organiser les courses et les repas
- Organiser le quotidien
- Organiser la vie familiale autour des enfants et de leur scolarité
- Apprendre à garder du temps pour soi
- Gérer l'organisation du ménage, de l'entretien, du classement des papiers, des démarches...
- Découvrir le CESU

Déroulé de la formation

- Les représentations de chacun sur l'organisation du temps au quotidien
- Le découpage entre la vie personnelle et la vie professionnelle
- Comment organiser sa semaine?
- Partage des « trucs et astuces organisation »

S'interroger sur :

- Quel est son fonctionnement dans la famille ? Quelle est la place de chacun ?
- Son rythme
- Comment concilier vie professionnelle et vie personnelle et quelle place donner à chacune ?

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils pédagogiques
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée (4h)
- Date : 12 novembre 2019
- Lieu : Toulouse

Formateur

- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Actif-aidant familial : comment tout concilier?

Contexte

La France manque d'établissements spécialisés, ceux-ci s'avèrent trop coûteux pour de nombreuses familles. Par ailleurs les personnes peuvent se retrouver insidieusement en situation d'aidantes, par souhait du parent de rester à la maison, parce qu'au départ cela prend peu de temps, parce que cela relève de leur responsabilité. De fait, de plus en plus de personnes se trouvent en situation d'aidant familial. Les aidants familiaux ont entre 50 et 79 ans, sur 11 millions 50 % ont toujours une activité professionnelle et la moitié d'entre eux disent que cela peut être préjudiciable à leur carrière professionnelle. Or être aidant ne s'improvise pas, des gestes à la façon d'être présent ; des tâches du quotidien aux aides possibles. L'actif aidant se trouve confronté à devoir « assurer » sur plusieurs champs à la fois : le travail, la vie de la famille, l'accompagnement de l'aidé. Dans ce contexte, il s'agit de prendre soin de soi pour prendre soin des autres, et non de s'épuiser.

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de l'importance de l'implication personnelle dans la relation d'aide et de ses effets
- Ouvrir les champs des possibles en termes de relais, de répit
- Apprendre à se mettre en situation d'écoute favorable aux possibilités de répit (travail sur la culpabilité)
- Apprendre à se construire un projet de personnel de répit qui permette de concilier les différents constitutifs de la vie dont la vie professionnelle.

Déroulé de la formation

A partir d'une écoute active des besoins des aidants, et de la phase dans laquelle ils se trouvent dans l'aide à leur proche, il s'agira de travailler sur :

- Gagner en estime de soi
- La prise de distance, dans l'instant, par rapport à la situation vécue
- Les relations interpersonnelles de l'aidant, de l'aidé : comment en faire une force ?
- La gestion du stress et les possibilités de s'organiser différemment
- Les différents services d'aides existants
- Les possibilités légales
- La gestion du travail : le travail, la relation aux collègues, aux dirigeants

Méthodes pédagogiques

- Apport de contenus pratiques et techniques
- Pédagogie active et participative
- Tests
- Echanges et partage interpersonnel
- Analyse de situations
- Apports informatifs

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 6 juin 2019
- Lieu : Marseille

Formateur

- **Laurie BALP**, Conseillère ESF, formatrice sur le budget familial et la gestion de la vie quotidienne dont l'alimentation, 13 ans d'expérience dans l'accompagnement social lié au logement, accompagnement des personnes en situation budgétaires difficiles.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Les formations à destination des jeunes

Jeune et positivité

Contexte

Cette formation d'adresse aux jeunes dans un contexte de nouveauté (départ en stage, recherche d'emploi, immersion dans un milieu nouveau...) afin de leur permettre d'avoir les clés et de mieux s'adapter au changement qu'ils vivent.

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de l'existence de codes sociaux
- Se sentir valorisé ;
- S'inscrire dans le respect mutuel : respecter pour mieux être reconnu

Déroulé de la formation

- Appréhender les signes de reconnaissance
- L'image donnée et l'image que l'on souhaite donner
- Identification de repères concrets pouvant être mis en œuvre dans un contexte donné

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie basée sur l'interactivité
- Etudes de situations
- Mise en situation via des techniques d'animation ludiques

Lieu et durée

- Durée : 2 x 1/2 journée
- Date : 28 janvier 2019 et 4 février 2019
- Lieu : Villefranche-sur-Saône

Formateur

- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage ®, intervenante en technique psycho corporelle; 22 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Pour donner une chance à mes projets

Contexte

Cette formation a pour but de transmettre des repères pour réaliser ses projets sans déséquilibrer son budget.

Objectifs pédagogiques

- Savoir comment construire son projet
- Savoir comment s'organiser financièrement
- Identifier les possibilités de financement
- Connaitre les différentes formes d'épargne
- Savoir comment choisir un crédit (consommation et immobilier)
- Savoir où se renseigner

Déroulé de la formation

- Quels sont vos projets actuels ?
- Habituellement prévoyez-vous vos projets à l'avance ?
- Quelles interrogations avez-vous vis-à-vis de vos projets ?
- Savez-vous comment les financer ?
- Avez-vous estimé leur coût ?

Méthodes pédagogiques

- Formation basée sur l'échange au sein du groupe
- Transmission d'outils pédagogiques
- Apport de contenus pratiques et techniques à partir des expériences de chacun

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée
- Date : 11 mars 2019
- Lieu : Villefranche-sur-Saône

Formateur

- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage ®, intervenante en technique psycho corporelle; 22 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Je m'installe !

Contexte

Cette formation a pour but de permettre à chaque participant de préciser et formaliser son projet d'installation.

Objectifs pédagogiques

- Evaluer ses dispositions et sa capacité à se prendre en charge
- Conduire une réflexion autour des thèmes : habiter – se projeter dans l'avenir
- Rechercher un logement : les démarches à effectuer
- Connaître les modalités pratiques de la prise d'un logement
- Maîtriser son budget face à une nouvelle situation.

Déroulé de la formation

- Définir ses envies avec la représentation du logement
- Comprendre les réalités locales / logement
- Avoir des repères pour choisir le type d'habitat et le lieu en fonction de ses besoins et de sa situation budgétaire
- Définir son budget d'installation
- Connaître les différentes possibilités pour trouver un logement
- Evaluer les différents frais à prévoir
- Connaître les différentes étapes de son installation et démarches à effectuer
- Identifier son nouveau budget

Méthodes pédagogiques

- Méthodes interactives avec apports de l'intervenant
- Etudes de situation, exercices pratiques
- Dossier didactique remis aux participants

Lieu et durée

- Durée : 1/2 journée
- Date : 17 juin 2019
- Lieu : Villefranche-sur-Saône

Formateur

- **Sylvie FOUGEROUSE**, Conseillère ESF, praticienne en Gestalt Sensitive massage ©, intervenante en technique psycho corporelle; 22 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Oser bouger dans ses relations personnelles et professionnelles

Contexte

Cette formation est proposée afin de permettre plus facilement à chacun de s'insérer et d'entrer en relation avec les autres.

Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi
- Permettre des alternatives de comportement
- Augmenter ses compétences relationnelles
- Acquérir des compétences psychosociales
- Entrer dans le cercle vertueux de la réussite
- Initier une dynamique d'insertion sociale
- Mieux connaître son potentiel

Déroulé de la formation

- Rechercher les atouts et potentiels de chacun
- Comprendre la communication verbale et non-verbale
- Présentation de soi : se mettre en valeur, l'importance de l'hygiène
- Préserver sa santé : sommeil, rythme, alimentation, relaxation
- Comprendre le stress et s'en servir

Méthodes pédagogiques

- Une démarche basée sur le collectif
- Une pédagogie de valorisation et de dynamisation afin de permettre à chacun d'oser entrer en relation de de réussir ses démarches.
- Des outils interactifs, concrets et ludiques

Lieu et durée

- Durée : 2 jours
- Date : 21 et 22 mars 2019
- Lieu : Saint-Etienne

Formateur

- **Delphine LAXENAIRE**, Conseillère ESF, Formatrice spécialisée autour de l'image de soi intervenant auprès des publics en difficulté; 12 ans d'expérience dans la prévention et le traitement du surendettement, l'estime de soi, les accompagnements au relogement.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Les formations à destination des personnes en insertion

Gagner en estime de soi

Contexte

Dans une société où l'estime de soi est déterminante pour soi et pour les autres, cette formation est spécifiquement adaptée pour développer ses relations qu'elles soient personnelles et/ou professionnelles et ainsi agir sur l'estime de soi, la confiance en soi que l'on s'accorde et influe directement sur le stress ressenti.

Objectifs pédagogiques

- Développer l'estime de soi, la confiance en soi
- Entrer dans un cercle vertueux de la réussite
- Augmenter ses compétences relationnelles
- Prendre conscience de l'impact du stress dans nos relations. Le comprendre et s'en servir.

Déroulé de la formation

- Réflexion autour du concept de l'estime de soi, image de soi, affirmation de soi
- Valorisation personnelle, recherche de ses atouts, ses qualités...
- Approche des éléments présents au sein de la communication verbale et non verbale qui s'inscrivent dans les relations et interfèrent dans la mise en valeur de chacun (voix, intonation, expression du visage, expression corporelle, éléments toxiques : jugement, interprétation...).
- Analyse du facteur stress et l'impact dans les relations
 - Définition du stress
 - Découvrir les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
 - Repérer ses agents stressants
 - Repérer les caractéristiques objectives et subjectives
 - Découvrir et trouver ses propres ressources, stratégies

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie de valorisation, de stimulation
- Pédagogie active et participative
- Pédagogie prenant en compte la spécificité du groupe
- Exercices pratiques
- Outils simples, concrets, ludiques et informatifs

Lieu et durée

- Durée : 1 jour
- Date : 9 décembre 2019
- Lieux : Amiens

Formateur

- **Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir auprès de public en difficulté dans le domaine de l'estime de soi ; 16 ans d'expérience.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

Oser bouger dans ses relations personnelles et professionnelles

Contexte

Cette formation est proposée afin de permettre plus facilement à chacun de s'insérer et d'entrer en relation avec les autres.

Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi
- Permettre des alternatives de comportement
- Augmenter ses compétences relationnelles
- Acquérir des compétences psychosociales
- Entrer dans le cercle vertueux de la réussite
- Initier une dynamique d'insertion sociale
- Mieux connaître son potentiel

Déroulé de la formation

- Rechercher les atouts et potentiels de chacun
- Comprendre la communication verbale et non-verbale
- Présentation de soi : se mettre en valeur, l'importance de l'hygiène
- Préserver sa santé : sommeil, rythme, alimentation, relaxation
- Comprendre le stress et s'en servir

Méthodes pédagogiques

- Une démarche basée sur le collectif
- Une pédagogie de valorisation et de dynamisation afin de permettre à chacun d'oser entrer en relation de de réussir ses démarches
- Des outils interactifs, concrets et ludiques

Lieu et durée

- Durée : 2 jours
- Date : 16 et 17 octobre 2019
- Lieu : Pau

Formateur

- **Célia CASSAIGNE**, Conseillère ESF, Formatrice sur le budget familial budget, 12 ans d'expérience dans les domaines de l'insertion, l'accompagnement au logement, le surendettement des ménages.

Evaluation

Toutes les formations dispensées par l'ADAC font l'objet de deux évaluations : à chaud, juste après la formation et à froid, quelques temps après la formation, afin d'ajuster nos programmes et méthodes pédagogiques au plus près des besoins des stagiaires qui suivent nos formations.

L'évaluation de nos formations

L'évaluation de nos formations

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Evaluation continue collective : Une vérification en début de chaque atelier sur les éléments acquis ou à consolider sera pratiquée, et ce sur toute la durée du stage.

Evaluation continue individuelle : vérification matérialisée par la participation de chaque apprenant lors des différents exercices qui jalonnent la formation. Une évaluation de fin de stage permet à chaque apprenant de s'auto-évaluer et de se définir des objectifs de mise en application des acquis.

Evaluation à froid : réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation, elle permet d'évaluer la mise en application des acquis au regard des objectifs identifiés en fin de formation.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

A l'issue de la formation, chaque participant se verra remettre une attestation de stage et aura la responsabilité de la transmettre à son employeur.

Les évaluations ainsi qu'un double des feuilles d'émargement seront transmis au commanditaire.

La feuille d'émargement sera signée par l'ensemble des participants et par le formateur afin de justifier de la réalisation de la formation.

MODALITES D'INSCRIPTION ET TARIFS DES FORMATIONS

Tarifs de nos formations

L'ADAC propose des formations allant de 0.5 à 4 jours. Le nombre de participants est limité à 12 stagiaires par stage afin d'assurer la qualité de formation. Aucune formation ne pourra avoir lieu si elle compte moins de 7 stagiaires.

DUREE DE LA FORMATION	COUT PAR STAGIAIRE DE FORMATION
1/2 journée	100 €
1 jour	190 €
2 jours	380 €
3 jours	570 €
4 jours	760 €

Règlement intérieur de formation

- Le bulletin d'inscription ci-après est à nous retourner un mois avant le début de chaque formation.
- L'inscription est accompagnée du règlement de la formation, excepté pour le service public qui dispose d'un règlement par mandatement après service rendu.
- La demande d'inscription est accompagnée du présent règlement intérieur. L'inscription du stagiaire donnera lieu à signature d'une convention simplifiée, elle sera accompagnée de la convocation et d'informations pratiques.
- La facture sera adressée à l'issue de la formation ainsi que l'attestation de stage.
- Les tarifs présentés s'entendent nets et comprennent l'adhésion à l'ADAC ; les activités de l'ADAC étant exonérées de T.V.A.
- Le nombre de participants est limité à 12 stagiaires par stage afin d'assurer la qualité de formation. Aucune formation ne pourra avoir lieu si elle compte moins de 7 stagiaires.
- En cas d'inscription insuffisante, l'ADAC se réserve le droit d'annuler un stage.
- Les frais d'hébergement, de transports et de restauration restent à la charge des participants pour les stages inter-entreprises, et les frais engagés par le formateur pour les formations sur site sont facturés en sus.
- En cas de désistement du participant, dans le mois précédant le début de formation, 50 % du montant de la formation sera dû par l'organisme. Un stage non-dénoncé ou commencé est dû dans sa totalité. Pour les autres cas, une somme de 50 euros sera retenue pour frais de dossier.
- Le participant s'engage à respecter le règlement intérieur du lieu où se déroule la formation ainsi que les modalités de stage qui lui sont transmises (horaires, lieu, assiduité, ...)

Fiche d'inscription

Organisme employeur et Responsable de formation Téléphone – Fax – Email	Coordonnées pour l'envoi des factures Téléphone – Fax – Email	Coordonnées (si différentes) pour envoi modalités pratiques Téléphone – Fax – Email
.....
.....
.....
.....
.....
.....

INTITULE DU STAGE			
DATES		COÛT FORMATION T.T.C	
NOM DU PARTICIPANT		PRENOM DU PARTICIPANT	
QUALIFICATION		FONCTION	
SIGNATURE DU PARTICIPANT			

Date :

Cachet et signature de l'employeur (ou signature du participant en cas d'inscription personnelle)

Je déclare avoir pris connaissance et accepter les modalités d'inscription.

Inscription à retourner par voie postale ou par mail (formation@adac.asso.fr ou 70 cours Fauriel 42000 Saint-Etienne)

Pour nous retrouver.....

www.adac.asso.fr

Pour nous contacter.....

formation@adac.asso.fr

04.77.33.65.34

70 cours Fauriel 42000 Saint-Etienne

Autrement...

Le social

