

Offre de FORMATIONS AUTOMNE 2022

BIEN VIEILLIR

Gérer efficacement le **stress**
du quotidien

14 & 15 Sept.
BARATIER

Accepter de **lâcher prise**

19 & 20 Sept.
AIGUILLES

Augmenter son **estime de soi**
et son charisme

4 Oct.
BARCELONNETTE

Gérer son temps et ses **priorités**

10 & 17 Oct.
AIGUILLES

Établir une **communication**
positive et constructive

12 & 14 Oct.
BARCELONNETTE

Promouvoir la **santé**, prévenir le
mal-être des personnes âgées
Avec l'outil-Kit d'animation « Autrement dit »

17 & 18 Oct.
GAP

Communiquer **sans « violence »**

21 Oct.
BARATIER

terresmonviso.eu



Gérer efficacement le stress du quotidien

Notre métier : votre évolution.



Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17h30
- **Dates** : 14 et 15 septembre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 8 à 12 personnes
- **Lieu** : salle Baratonne à BARATIER

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, désireuse de gérer ses réactions face aux situations génératrices de stress. Aucun prérequis.

Objectifs

A l'issue de cette formation, chaque participant sera capable d'adopter une posture pour limiter les effets négatifs du stress subit tant au niveau personnel que professionnel, et de :

- Déterminer quels sont les impacts du stress et de la peur sur sa vie quotidienne,
- Résumer l'importance de créer des points d'étapes lors de la fixation d'objectifs,
- Indiquer quelles sont les méthodes possibles pour une communication sans violence,
- Adopter un regard positif et bienveillant sur sa propre image,
- Pratiquer la cohérence cardiaque,
- Proposer des actions préventives afin d'éviter le stress en milieu professionnel.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques,
- Etude de cas concrets,
- Outil caméra /media training,
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur,
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL. Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills), SPIRALE FCC.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas. Préinscription via <https://fr.surveymonkey.com/r/gestionstressquotidien052022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Accepter de lâcher prise



Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17h30
- **Dates** : 19 et 20 septembre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 8 à 12 personnes
- **Lieu** : salle de la maison du Queyras à AIGUILLES

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, désireuse de se libérer de tensions superflues.

Aucun prérequis.

Objectifs

A l'issue de cette formation, chaque participant sera capable d'appréhender les situations de tension, d'y faire face plus efficacement, et de :

- Définir les éléments de base du lâcher prise,
- Reconnaître ses sources de tension,
- Lutter contre ses pensées limitantes,
- Expliquer la technique pour prendre du recul,
- Lister les actions à entreprendre au quotidien pour limiter son stress,
- Expliquer le lien que l'on fait entre résistance et souffrance.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques,
- Etude de cas concrets,
- Outil caméra /media training,
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur,
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL.

Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills), SPIRALE FCC

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre PS 5 Incl du Piter Terres Monviso.

Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/lacherprise052022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Augmenter son estime de soi et son charisme



Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17h30
- **Date** : 4 octobre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 8 à 12 personnes
- **Lieu** : salle du conseil communautaire à BARCELONNETTE

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, désireuse de développer son estime de soi et son charisme. Aucun prérequis.

Objectifs

A l'issue de cette formation, chaque participant sera capable d'augmenter son charisme en développant son estime de soi, et de :

- Se rappeler les éléments de base sur le charisme et l'image de soi,
- Lister les étapes du « switch »,
- Expliquer les limites de l'attention,
- Décoder les différents éléments de la communication non-verbale,
- Mémoriser un texte grâce au conditionnement de la pleine conscience.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques,
- Etude de cas concrets,
- Outil caméra /media training,
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur,
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL
Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills), SPIRALE FCC.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.
Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/augmentersonestimesoio52022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Gérer son temps et ses priorités



Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17h30
- **Dates** : 10 et 17 octobre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 8 à 12 personnes
- **Lieu** : Salle de la maison du Queyras à AIGUILLES

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, désireuse de mieux gérer son temps et ses priorités.
Aucun prérequis.

Objectifs

A l'issue de cette formation, chaque participant sera capable d'organiser son quotidien en distinguant ce qui est prioritaire du reste, et de :

- Déterminer ce que sont les voleurs de temps,
- Classer des éléments dans une matrice d'Eisenhower,
- Identifier les contraintes de la procrastination,
- Lister les 7 principes de gestion du temps et des priorités.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques,
- Etude de cas concrets,
- Outil caméra /media training,
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur,
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL
Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills), SPIRALE FCC.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.
Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/gerersontempsetsespriorites052022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Établir une communication positive et constructive

Notre métier : votre évolution.



Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17h30
- **Dates** : 12 et 14 octobre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 8 à 12 personnes
- **Lieu** : salle du conseil communautaire à BARCELONNETTE

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, désireuse d'établir au quotidien une communication plus positive. Aucun prérequis.

Objectifs

A l'issue de cette formation, chaque participant sera capable de mettre en œuvre au quotidien les mécanismes d'une communication positive, et de :

- Identifier les fondamentaux de l'expression orale,
- Identifier les moyens pour s'exprimer devant quelqu'un sans stress,
- Appliquer la technique de la pyramide inversée,
- identifier de nouveaux moyens de perfectionner son « savoir-dire »,
- Déterminer les comportements assertifs à adopter selon les situations.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques,
- Etude de cas concrets,
- Outil caméra /media training,
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur,
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL
Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills), SPIRALE FCC.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/etablirunecommunicationpositive052022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Formation au programme AUTREMENT DIT



Promouvoir la santé mentale, prévenir le mal-être des personnes âgées

Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17 heures
- **Dates** : lundi 17 et mardi 18 octobre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel + une demi-journée de retour d'expériences et d'évaluation à 6 mois en visioconférence collective, travail personnel de réalisation au moins d'un atelier
- **Nombre de stagiaires** : 5 à 12 personnes
- **Lieu** : Salle la MONTAGNE, Foyer de jeunes Travailleurs à GAP

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans et pouvant mettre en place des actions collectives sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras.

Objectifs

A l'issue des 2 jours de formations, les animateurs seront en capacité d'animer sereinement des ateliers avec l'outil Kit d'animation AUTREMENT DIT. Les professionnels formés à l'animation du programme AUTREMENT DIT pourront utiliser cet outil pragmatique en atelier collectif pour :

- susciter les échanges et le partage d'expériences,
- identifier les personnes en souffrance et les accompagner ou les orienter,
- favoriser l'entraide.

Méthodes pédagogiques

- Formation interactive • Apports théoriques • Mises en situation • Échanges.

Documents remis

Le kit AUTREMENT DIT comprenant les outils d'animation et le guide de l'animateur. Un certificat nominatif de participation à la formation.

Intervenantes

Adèle PERRIN, Chantal LAURENCON, les formatrices de l'Atelier de l'évaluation ont une longue expérience en formation et en animation de groupes. Elles sont formées spécifiquement aux méthodes et outils de l'Atelier de l'évaluation.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/formationAutrementDit052022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Communiquer sans « violence »

Notre métier : votre évolution.



Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17h30
- **Date** : 21 octobre 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 8 à 12 personnes
- **Lieu** : salle Baratonne à BARATIER

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, désireuse de communiquer plus sereinement. Aucun prérequis.

Objectifs

A l'issue de cette formation, chaque participant sera capable de reconnaître dans une conversation les éléments à modifier pour apaiser la communication, et de :

- Définir en quoi consiste la Communication Non Violente,
- Lister les principes de base de la Communication Non Violente,
- Expliquer comment apaiser les conversations « violentes » du quotidien,
- Utiliser les principes de la Communication Non Violente pour exprimer sa gratitude.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques,
- Etude de cas concrets,
- Outil caméra /media training,
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur,
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenante

Christophe ROSANVALLON, FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL
Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills), SPIRALE FCC.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/communiquersansviolence052022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72

