## Catalogue Formations







## Ligue des **droits de l'Homme**



Carrefour

#### Malik Salemkour,

président d'honneur de la Ligue des droits de l'Homme, parrain du Quartier de la Gare.

## Sommdire

- 04 Manifeste
- 05 Se former au QG
- 06 Présentation du QG

#### **07 - Nos formations**

/E/ Entrepreneuriat	page 8
/C/ Communication	page 13
/I/ Inclusion	page 18
/P/ Prévention	page 23

- 26 Nos formateurs·trices
- 28 Financement
- 29 Le cercle QG
- 30 Informations pratiques

## Manifeste

Le Quartier de la Gare inscrit son action dans le champ des communs sociaux, environnementaux et éducatifs pour contribuer à l'émergence d'un avenir plus juste et inclusif.

Le Pôle Formation du Quartier de la Gare transmet bien plus que des compétences : il cultive une communauté apprenante où les savoirs circulent, se partagent et s'enrichissent dans la durée.

Nos formations visent à promouvoir, diffuser et mettre en pratique les valeurs et connaissances qui ont guidé l'émergence du Quartier de la Gare :

#### Démocratie & Inclusion

Démocratiser l'accès à l'environnement, à la connaissance et à la gouvernance sur les territoires, avec une attention particulière, pour les groupes sociaux les plus éloignés de toute participation dans l'espace public et commun.

Cette approche vise à réduire les inégalités sociales et renforcer la participation active des individus dans leurs parcours. Cela passe par une écoute attentive, une adaptabilité des contenus pédagogiques et une ouverture à la diversité des vécus et des expériences, permettant à chacun de se sentir légitime et capable d'agir sur son environnement.

#### **Coopération & Partage**

Mutualiser les savoirs et pratiques des acteurs d'horizons différents et s'adresser à tous les types de publics, en relocalisant les compétences au plus proche des réalités sociales.

Les « outils » pédagogiques, présentés et expérimentés lors des actions pédagogiques sont destinés à être appropriés et partagés entre tous les acteurs, dans une logique non-marchande et coopérative.

#### Soin du vivant & Empathie

Promouvoir une nouvelle relation à l'environnement naturel ou urbain, dans la perspective d'un développement économique, social, sanitaire, éducatif et culturel durable et respectueux de soi, des environnements et des individus.

#### **Création & Émancipation**

La capacité à imaginer et à créer est un moteur puissant d'émancipation individuelle et collective. En encourageant l'expression libre et la créativité, nous permettons aux participant.es de se libérer des contraintes imposées par les normes sociales et économiques, et de retrouver leur autonomie dans la construction de leurs projets.

La création devient ainsi un outil de transformation, un moyen d'affirmer son identité, de redéfinir son rôle dans la société et de construire des alternatives concrètes.

## Se former au QG

Se former au Quartier de la Gare, c'est intégrer un espace d'apprentissage coopératif, ancré dans les valeurs des communs et tourné vers l'action concrète sur les territoires.

Nos formations mobilisent des **outils d'intelligence collective**, de pédagogie active et de co-développement des compétences pour permettre à chacun·e de devenir acteur·rice de sa trajectoire et de son environnement.

Loin des formats descendants, nous construisons des **parcours ouverts** où la **diversité** des expériences, la **mutualisation** des savoirs et la création collective sont au cœur du processus.

Chaque session est aussi une **porte d'entrée vers une communauté vivante**, où les liens se prolongent dans le temps par le partage d'outils, de pratiques et de projets communs.

**En valorisant l'autonomie, l'entraide et la créativité,** nos formations deviennent des lieux d'émancipation, de transformation et de réinvention collective.



## Présentation du QG



### Création d'un tiers-lieu dans l'ancienne gare RER B Massy-Palaiseau

L'ambition du Quartier de la Gare, c'est de créer dans la gare historique Art Déco Massy-Palaiseau fermée depuis 12 ans, un lieu convivial et chaleureux autour de nos valeurs : le lien et l'inclusion sociale, l'innovation et la création, la formation et l'apprentissage, la transition écologique et le réemploi. Ce lieu collaboratif réunira des activités culturelles, des ateliers, un fablab, un bar/restaurant et des espaces partagés, favorisant ainsi les échanges entre habitant·e·s, salarié·e·s, étudiant·e·s et entrepreneur·e·s.



#### **FABLAB**

Un espace pour créer, explorer, partager :

impression 3D, gravure laser, mais aussi machine à coudre, cuisine lab, sérigraphie, etc...



Lieu de vie artistique et culturel : expos, conférences, concerts, soirée jeux, acceuil de festival Popup store, événements privés et d'entreprises





#### **RESTAURANT BAR**

Une cuisine simple et de qualité qui fait la part belle aux produits locaux et de saison dans un décor chaleureux. Ouvert 7/7

#### **DETENTE / BIEN-ÊTRE**

Activités de détente, relaxation pour petits et grands. Vous aussi vous pourrez proposer une activité!





#### **FORMATION**

Design thinking et artisans en résidence Projets innovants Formations clés en main et sur mesure Parcours insertion

#### **GARE AUX ENFANTS**

Ateliers, jeux, expérience immersive et culturelle qui invite au voyage



## nos formations



# /E/ Entrepreneuriat

/E.01/ Se préparer à l'entrepreneuriat - page 09

/E.02/ Management de l'innovation - page 10

/E.03/ Business Plan - page 11

/E.04/ Unicité & performance : une clé managériale avec le Design Humain - page 12

## Se préparer à l'entrepreneuriat

## Et si vous donniez enfin à votre projet entrepreneurial les bases solides qu'il mérite ?

Pendant 4 jours, clarifiez votre vision, gagnez en confiance et posez les fondations concrètes d'une activité alignée avec vos valeurs. Rejoignez une formation humaine, pratique et inspirante, pensée pour vous aider à passer à l'action, pas à pas.

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux de l'entrepreneuriat, ses enjeux, ses différences avec le salariat
- Définir les clés d'un projet aligné : définir son « pourquoi »
- Connaître les bases de l'organisation entrepreneuriale
- Identifier les ressorts de la communication authentique

#### Compétences visées

- Choisir un projet entrepreneurial en conscience, aligné avec ses valeurs, ses motivations profondes et ses priorités de vie.
- Poser les premières bases d'un projet structuré : formuler une vision, un "why", une proposition de valeur et une cible client claire.
- Élaborer une organisation personnelle réaliste intégrant la gestion du temps, de l'énergie et de la santé mentale pour soutenir son engagement dans la durée.
- Déconstruire des croyances limitantes, renforcer sa posture entrepreneuriale et gagner en confiance pour affirmer sa place dans un écosystème.

#### Programme de formation

- MODULE 1 Entreprendre en conscience : motivations, freins et réalités
- MODULE 2 Alignement et vision : poser les bases de son projet
- MODULE 3 S'organiser pour réussir : temps, énergie, équilibre
- MODULE 4 Stratégie financière et sécurisation juridique
- MODULE 5 Prendre sa place : image de soi et confiance
- MODULE 6 Communiquer avec impact et authenticité
- MODULE 7 Création du Plan d'action à la mise en place
- MODULE 8 Outils numériques et écosystème de soutien

#### Méthodes pédagogiques

- Études de cas spécifiques inspirées de situations concrètes vécues
- Jeux de rôle en présentiel pour développer la prise de parole, la posture
- Matrice d'analyse des risques, des forces et des bonnes pratiques coconstruite avec les participant·es.
- Travail en sous-groupes pour favoriser la réflexion collaborative
- Apports théoriques contextualisés, nourris par l'expérience terrain des intervenantes.



**Durée :** 4J. (28H.) 9h-12h puis 13h-17h30

**Format :** Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



Public visé : Toute public

#### **Pré-requis:**

Aucune compétence technique requise. Savoir utiliser un smartphone ou un ordinateur de base.

Formatrices : Coumba DIABY Abiré SOGOYOU Clémence LAUNAY

**Coût de la formation** Sur devis



### Management de l'innovation

## Est-ce vous prêt·e à transformer ses défis en opportunités grâce à l'innovation ?

Découvrez des méthodes agiles pour prototyper rapidement. Renforcez l'engagement de vos équipes autour de projets porteurs de sens.

#### Objectifs pédagogiques

- Connaître les fondements d'une stratégie d'innovation continue et inclusive
- Comprendre les enjeux et les leviers d'une démarche intrapreneuriale
- Identifier les outils numériques et collaboratifs favorisant l'innovation
- S'approprier les mécanismes de financement, de gouvernance et de structuration

#### Compétences visées

- Définir une stratégie d'innovation structurée et alignée avec les enjeux RSF
- Mobiliser des postures et méthodes intrapreneuriales dans son organisation
- Développer des outils concrets pour expérimenter, prototyper et itérer
- S'appuyer sur des partenaires et ressources internes pour faire émerger des projets

#### Programme de formation

- MODULE 1 Gouverner l'innovation dans un contexte de transformation continue
- MODULE 2 Activer les leviers de financement et de partenariat
- MODULE 3 Mobiliser les équipes et piloter les projets
- MODULE 4 Innover autrement grâce aux nouvelles méthodes agiles et outils numériques
- MODULE 5 Capitaliser, industrialiser et diffuser
- MODULE 6 Donner du sens et partager la vision

#### Méthodes pédagogiques

- Apports méthodologiques concrets et structurés
- Outils d'autodiagnostic, étude de cas, mises en situation
- Ateliers collaboratifs inspirés des pratiques de design, lean startup et facilitation
- Partages d'expérience entre pairs dans une logique apprenante et coopérative
- Outils transférables et reproductibles dans une logique de communs



**Durée :** 3J. (21H.) 9h-12h puis 13h-17h30

Format :

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Dirigeants, cadres, managers d'équipe et responsables de projets.

#### **Pré-requis:**

Une expérience managériale ou de pilotage de projet est recommandée.

**Formateur :** Jean-Noël MALBOROUGT

**Coût de la formation** Sur devis



## Construisez un business plan réaliste et convaincant

#### Prêt à transformer votre idée en un projet solide et finançable?

Maîtrisez la rédaction de votre business plan. Attirez les partenaires et financeurs avec une stratégie claire.

#### Objectifs pédagogiques

- Connaître les différentes composantes d'un business plan
- Comprendre les enjeux et l'utilité du business plan dans un projet entrepreneurial
- Savoir structurer et organiser les informations clés d'un business plan
- Identifier les bonnes pratiques pour rendre un business plan pertinent et crédible

#### Compétences visées

- Mobiliser les outils et méthodes pour analyser et présenter un projet de façon structurée.
- Mobiliser les connaissances pour rédiger chaque partie du business
- Mobiliser des arguments adaptés pour convaincre des partenaires ou
- Mobiliser une démarche critique pour évaluer la cohérence et la faisabilité de leur business plan.

#### Programme de formation

- MODULE 1 Les fondamentaux du business plan
- MODULE 2 Rendre son business plan convaincant et opérationnel

#### Méthodes pédagogiques

- Études de cas concrets, en cohérence avec les profils des stagiaires : analyse de business plans réels ou fictifs pour comprendre les attentes des financeurs et identifier les bonnes pratiques
- Ateliers pratiques : rédaction individuelle de parties du business plan puis confrontation du projet en binôme
- Ateliers pratiques : exercices de simulation sur Excel pour tester différentes hypothèses financières et mesurer leur impact sur la rentabilité





**Durée:** 

Format:

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Porteurs de projets entrepreneuriaux et entrepreneurs déjà établisablis

#### **Pré-requis:**

Avoir commencé à analyser son marché par rapport au besoin pres-

Formatrice:

Coût de la formation Sur devis



## Unicité & performance : une clé managériale avec le Design Humain

#### Prêt à révéler le potentiel de votre équipe grâce au Design Humain?

Découvrez votre profil énergétique et celui de vos collaborateurs et collaboratrices. Améliorez votre leadership et la dynamique de vos équipes.

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases du Design Humain et son propre «design»
- Connaître les différents types d'énergie (types, autorités, stratégies)
- Décrypter certaines dynamiques relationnelles à la lumière du Design Humain
- Envisager des pistes concrètes pour mieux collaborer, décider et manager selon les profils

#### Compétences visées

- Favoriser la coopération dans son équipe ou dans son environnement de travail
- Adapter son management et ses décisions aux dynamiques relationnelles
- Renforcer son leadership par des choix conscients

#### Programme de formation

- MODULE 1 Présentation du Design Humain : origine, promesse, utilité concrète
- MODULE 2 Les 4 grands types : une grille simple pour lire les énergies
- MODULE 3 L'Autorité intérieure : prendre des décisions en accord avec soi
- MODULE 4 Dynamique d'équipe
- MODULE 5 Clôture et questions/réponses

#### Méthodes pédagogiques

• Le Design Humain est une approche accessible, non ésotérique, fondée sur l'expérimentation et l'échange. Pas de dogme : juste des clés de lecture nouvelles, pour décider autrement et manager plus en conscience.



**Durée :** 1/2J. (3H30.) 9h-12h ou 14h-17h

**Format :** Présentie

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Dirigeant·e·s, managers, responsables d'équipe

#### **Pré-requis:**

Si possible disposer de ses coordonnées de naissance exactes : date, lieu, heure

**Formatrice :** Delphine DEBRÉ

**Coût de la formation**Sur devis

# /C/ Communication

/C.01/ Rayonner sans s'effacer : construire son identité et créer une communication à son image - page 14

/C.02/ La vidéo au service de votre communication - page 15

/C.03/ Anglais professionnel : communiquer et convaincre à l'international - page 16

/C.04/ Communiquer efficacement - page 17

# Rayonner sans s'effacer : construire son identité et créer une communication à son image

## Comment parler de soi sans se survendre ? Comment affirmer sa voix dans un monde où tout le monde communique ?

Cette formation propose un espace bienveillant pour construire son identité personnelle et professionnelle, affirmer ses valeurs, et apprendre à communiquer avec justesse, authenticité et créativité. Un parcours qui donne les clés pour rayonner à son rythme, sans pression ni performance.

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes du personal branding éthique
- Identifier ses valeurs, ses forces et ses moteurs personnels
- Structurer une bio professionnelle ou créative
- Définir une ligne éditoriale personnelle alignée avec son identité
- Apprendre à créer du contenu visuel simple et cohérent
- Découvrir des outils numériques (Canva, IA créative) pour s'exprimer avec fluidité

#### Compétences visées

- Définir son identité personnelle et professionnelle de manière
- Formuler un message clair et authentique en lien avec son projet ou son parcours
- Concevoir des supports de communication adaptés à son canal
- Créer un mini-kit de communication personnel (bio, visuel, post)
- S'approprier des outils accessibles pour continuer à produire du contenu de manière autonome
- Valoriser son récit de vie ou de projet pour créer du lien et renforcer sa légitimité

#### Programme de formation

- MODULE 1 ÊTRE SOI : Explorer son identité et ses valeurs
- MODULE 2 CLARIFIER : Structurer sa présence et ses messages
- MODULE 3 FAIRE SAVOIR : Créer un kit de communication personnel

#### Méthodes pédagogiques

- Exercices d'introspection guidés
- Études de cas et retours d'expériences inspirants
- Ateliers collaboratifs et co-construction
- Outils visuels (carte d'identité, moodboard, gabarits Canva)
- Prise en main de Canva et d'IA créative (texte/image)
- Restitutions finales et feedbacks bienveillants
- Ressources partagées pour continuer après la formation



**Durée :**2.5J. (17H.)
9b-12h puis 13b-17b30

**Format :** Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé :

Toute personne souhaitant apprendre à mieux communiquer

#### Pré-requis:

Aucune compétence technique requise. Savoir utiliser un smartphone ou un ordinateur de base.

Formatrice :
Abiré SOGOYOU

**Coût de la formation** Sur devis

## La vidéo au service de votre communication : théorie et pratique

Vous voulez créer des vidéos pour votre communication mais vous ne savez pas par où commencer ?

Filmer avec votre smartphone, réaliser une interview, monter une vidéo simplement... c'est possible, même sans compétences techniques!

En une journée, apprenez à réaliser une vidéo complète, de l'idée à la publication.

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle de la vidéo dans une stratégie de communication digitale
- Maîtriser les bases techniques pour filmer avec peu de moyens
- Apprendre à conduire une interview simple et naturelle
- Découvrir les bases du montage vidéo pour une diffusion sur le web

#### Compétences visées

Cette formation propose une approche concrète et progressive pour comprendre les enjeux de la vidéo, apprendre à filmer simplement (cadrage, son, lumière), réaliser une interview efficace et monter une courte vidéo avec un outil intuitif. Chaque stagiaire repart avec une vidéo qu'il ou elle a réalisée soi même, de la préparation à la publication.

#### Programme de formation

- MODULE 1 Pourquoi intégrer la vidéo dans sa communication ? Les formats vidéo, difusion
- MODULE 2 Les bases techniques : cadrage, son, lumière, matériel
- MODULE 3 Préparer et conduire une interview efficace

Exercice en binôme : chacun·e filme et réalise une courte interview

- MODULE 4 Retour sur les captations et analyse
- MODULE 5 Initiation à un outil simple (CapCut)
- MODULE 6 Finalisation, diffusion et stratégie de publication

#### Méthodes pédagogiques

- Alternance de théorie accessible et de pratique concrète
- Mises en situation en binôme pour filmer et interviewer
- Décryptage de vidéos inspirantes (exemples réels)
- Utilisation de matériel léger et accessible (smartphones, micros cravate, éclairages LED)
- Introduction à un outil de montage simple et gratuit
- Accompagnement personnalisé et feedback bienveillant tout au long de la formation



**Durée :** 1J. (7H.) 9h-12h puis 13h-17h30

**Format :** Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Toute personne souhaitant apprendre à mieux communiquer

#### Pré-requis:

Aucune compétence technique requise. Savoir utiliser un smartphone ou un ordinateur de base.

Formateur:
Vincent PEROUIA

**Coût de la formation** Sur devis

## Anglais professionnel : communiquer et convaincre à l'international

Vous devez animer une réunion en anglais, présenter un projet ou les activités de votre entreprise ? Renforcez votre aisance et votre assertivité en anglais professionnel!

Le + de la formation : à l'issue de la formation, vous réalisez une vidéo en anglais afin de présenter votre entreprise ou un produit à de potentiels client.es ou collaborateur.trices à l'international.

#### Objectifs pédagogiques

- Maîtriser l'anglais de communication professionnelle orale
- Connaître l'anglais de communication professionnelle écrite

#### Compétences visées

- Présenter son entreprise et son environnement de travail
- Accueillir et de renseigner une personne anglophone
- Organiser un événement ou une réunion de travail en anglais
- Mener des échanges professionnels oraux et écrits en anglais

#### Programme de formation

- MODULE 1 Faire connaissance, se présenter, échanger pour apprendre à se connaître
- MODULE 2 Présenter son entreprise et décrire son poste
- MODULE 3 Rédiger un courriel professionnel en anglais pour organiser une réunion ou un événement
- MODULE 4 Accueillir des collaborateurs·rices lors d'une réunion et mener la réunion
- MODULE 5 Débriefing des mises en situations.

#### Méthodes pédagogiques

- Méthodes pédagogiques, techniques et d'encadrement mobilisées et informations complémentaires
- Etudes de cas spécifiques : courriels professionnels, comptes-rendus de réunions, organigrammes d'entreprise, étude de cartes de réseaux, d'infrastructures, de transport.
- Jeux de rôle (présentiel) : ice breakers, réunions, conversations téléphoniques / vidéoconférences, visite de Massy Atlantis en anglais.
- Outil d'autopositionnement : test de positionnement en anglais à réaliser en autonomie



**Durée :** 3J. (21H.) 9h-12h puis 13h-17h30

**Format :** Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Toute personne souhaitant se lancer dans l'entrepreneuriat

#### Pré-requis:

Aucune compétence technique requise. Savoir utiliser un smartphone ou un ordinateur de base.

**Formateur:**Aurelio AYALA

**Coût de la formation** Sur devis

### Communiquer efficacement

## Prêt·e à transformer vos interactions pour une communication plus sereine et constructive ?

Apprenez à écouter activement et à exprimer vos besoins clairement.

Gérez les désaccords et les tensions avec calme et fermeté.

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes clés de la communication interpersonnelle
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Exprimer une demande ou un refus de façon claire et respectueuse
- Formuler un feedback constructif
- Dire non avec fermeté sans agressivité
- Savoir reconnaître et désamorcer les réactions automatiques face à une tension

#### Compétences visées

- Repérer les biais de perception dans les échanges interpersonnels
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Formuler des messages et des demandes avec clarté. Donner un feedback en s'appuyant sur des faits
- Dire non, poser une limite ou faire une demande sans agressivité, exprimer un refus sans se justifier
- Être capable de prendre du recul pour éviter les jeux relationnels et clarifier son intention avant d'agir
- Savoir exprimer un besoin ou une réponse à une critique sans jugement ni agressivité

#### Programme de formation

- MODULE 1 Mieux comprendre la communication interpersonnelle
- MODULE 2 S'entrainer à l'écoute active et à la reformulation
- MODULE 3 Exprimer un message ou faire une demande avec clarté
- MODULE 4 Donner et recevoir un feedback constructif
- MODULE 5 Dire non, poser une limite sans culpabiliser
- MODULE 6 Sortir du réflexe : garder sa clarté dans la tension
- MODULE 7 Exprimer un désaccord tout en préservant la relation
- MODULE 8 Le suivi post-formation Et après ?

#### Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de jeux de rôle, de mises en situation, et de temps de réflexion personnelle
- Fiche-outils
- Plan d'action personnalisé.



**Durée :** 2J. (14H.) 9h-12h puis 13h-18h

**Format :** Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans le cadre professionnel

#### **Pré-requis:**

Aucune compétence technique requise.

Formatrice:

**Coût de la formation** Sur devis

# 

- /I.01/ Les bases de la pédagogie sociale page 19
- /I.02/ Aller plus loin en pédagogie sociale page 20
- /I.03/ Classe dehors Former à l'intervention educative "hors les murs" - page 21
- /I.04/ PARCOURS « Se Remettre sur les Rails »
  Insertion & Confiance en soi page 22

### Les bases de la pédagogie sociale

## Prêt·e à maîtriser les fondamentaux de la pédagogie sociale pour transformer vos interventions ?

Découvrez des principes et outils concrets pour le terrain. Renforcez votre posture professionnelle pour plus d'impact.

#### Objectifs pédagogiques

- Évaluer le contexte institutionnel et social dans lequel s'inscrit la pédagogie sociale
- Connaître les principes et théories clés de la pédagogie sociale
- Identifier les bases pratiques d'organisation des interventions éducatives en milieu ouvert
- Maîtriser les outils et dispositifs spécifiques à la pédagogie sociale

#### Compétences visées

- Mobiliser des savoirs critiques sur les institutions, le capitalisme, et les enjeux de l'éducation populaire.
- Construire une posture professionnelle cohérente à partir des 10 principes pédagogiques de la pédagogie sociale.
- Organiser des interventions éducatives collectives adaptées à différents contextes territoriaux ou institutionnels.
- Utiliser des outils comme le tableau de vie quotidienne, les conseils coopératifs, ou les rituels éducatifs dans ses pratiques

#### Programme de formation

- MODULE 1 Apports théoriques sur le contexte
- MODULE 2 Théories et concepts en pédagogie sociale
- MODULE 3 Le « aller vers », c'est quoi ?
- MODULE 4 Des outils utilisés par les pédagogues

#### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Analyse de pratiques et études de cas
- Jeux de rôle et simulations
- Outils d'autopositionnement et d'analyse collective
- Documents de travail co-construits
- Apport de l'intervenant-e



**Durée :** 2J. (14H.) 9h-12h puis 13h-17h30

Format : Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



Public visé:

Professionnel·les du social, éducatif, ou culturel

**Pré-requis :** Aucune compétence technique requise.

Formateur:

**Coût de la formation** Sur devis

## Aller plus loin en pédagogie sociale

## Prêt∙e à maîtriser les concepts avancés de la pédagogie sociale et à affiner votre pratique ?

Développez une approche relationnelle basée sur le soin et la proximité.

Organisez des actions éducatives cohérentes et rigoureuses sur le terrain.

#### Objectifs pédagogiques

- Appréhender les enjeux contemporains de la pédagogie sociale face aux crises institutionnelles.
- Identifier les outils d'organisation collective, les temps démocratiques et les pratiques d'auto-gestion.
- Connaître les fondements relationnels : soin, présence, accompagnement inconditionnel.
- Maîtriser les concepts avancés autour du don, de la précarité, de la reconnaissance et du projet éducatif.

#### Compétences visées

- Mobiliser les temps et outils démocratiques dans ses pratiques (assemblées, débats philo...).
- Organiser une action éducative hors cadre institutionnel avec cohérence et rigueur.
- Appliquer une approche relationnelle fondée sur la proximité, la présence et le care.
- Définir un projet éducatif de territoire en lien avec les partenaires et les institutions.

#### **Programme de formation**

- MODULE 1 Le contexte (les rappels) et rôle du travailleur social
- MODULE 2 La rigueur, le cap et l'organisation
- MODULE 3 Apports conceptuels
- MODULE 4 Un projet en pédagogie sociale

#### Méthodes pédagogiques

- Études de cas de projets en pédagogie sociale
- Outils de co-analyse et autopositionnement
- Ateliers de co-construction
- Apports théoriques illustrés par des pratiques de terrain
- Mutualisation des expériences des participant·es



**Durée :** 2J. (14H.) 9h-12h puis 13h-17h30

**Format :** Présentiel

> Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé:

Acteurs éducatifs, sociaux ou culturels souhaitant renforcer leur posture critique

**Pré-requis :**Aucune compétence

**Formateur :** Laurent OTT

**Coût de la formation** Sur devis

## Classe dehors – Former à l'intervention educative " hors les murs "

## Envie de maîtriser les clés de l'intervention éducative « hors les murs » ?

Apprenez à faire du territoire une ressource pédagogique. Développez des actions impactantes et adaptées à vos publics.

#### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à évaluer son environnement local et en faire une ressource éducative.
- Connaître les modalités d'intervention hors les murs adaptées aux publics visés.
- Identifier les outils pédagogiques adaptés à l'extérieur.
- Maîtriser les critères d'évaluation et de pérennisation des actions dehors.

#### Compétences visées

- Mobiliser une lecture partagée du territoire pour construire des actions éducatives.
- Déterminer des sites et modalités d'intervention hors les murs.
- Constituer une base d'outils pédagogiques adaptés à l'extérieur.
- Élaborer collectivement des critères de suivi, d'évaluation et de développement de l'action.

#### Programme de formation

- MODULE 1 Définir les enjeux de "la Classe dehors"
- MODULE 2 Choisir un lieu d'intervention "hors les murs"
- MODULE 3 Comment préparer une action hors les murs ? Comment se preparer soi-même ?
- MODULE 4 Co-construction d'un cadre d'évaluation et de suivi des actions

#### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques (en salle)
- Temps de mutualisation des pratiques
- Déambulation et repérage collectif
- Expérimentation encadrée d'une action hors les murs
- Co-construction de critères et d'outils pédagogiques



**Durée :** 2J. (12H.) 9h-12h puis 14h-17h

**Format :** Présentie

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



Public visé:

Acteurs sociaux, éducatifs, culturels ou sanitaires

**Pré-requis :**Aucune compétence technique requise.

**Formateur:**Laurent OTT

**Coût de la formation** Sur devis

## PARCOURS « Se Remettre sur les Rails »

### - Insertion & Confiance en soi

Ce parcours a été pensé pour celles et ceux qui ont besoin d'un cadre bienveillant, de repères concrets et d'outils pratiques pour se projeter dans un avenir désirable et accessible.

Un parcours qui mobilise toutes les compétences QG... au service de l'inclusion !

Chaque module du parcours reprend les contenus et savoir-faire de nos formations à destination des professionnels et entrepreneurs euses, avec des formats adaptés à un public en insertion.

#### Modules « Savoir-être et autonomie » :

- Gestion du stress et des émotions (inspiré de Gérer le stress)
- Communication de soi, prise de parole et confiance (issus de Se préparer à l'entrepreneuriat et Influence marketing)
- Coopération, leadership, travail en équipe (Innovation Insertion)

#### Modules « Savoir-faire essentiels »:

- Reprendre le contrôle de son budget (basé sur Gestion du budget personnel Clémence Launay)
- Utiliser les outils numériques de base (Excel, e-mail, recherche d'emploi)
- Créer une vidéo pour se présenter ou valoriser son projet (adapté de Vidéo & communication)

#### **Modules « Ouverture et projet »:**

- Développer sa créativité, oser innover au quotidien (Innovation & insertion)
- Identifier ses compétences, ses forces, ses envies
- Élaborer un mini-projet ou un plan d'action personnel

#### Objectifs pédagogiques

- Ateliers pratiques & concrets
- Jeux de rôle, projets collectifs, défis créatifs
- Accompagnement bienveillant & individualisé
- Apprentissage par le faire, mise en situation réelle
- Techniques inspirées de la pédagogie sociale et des communs

#### Compétences visées

- Reprendre confiance en vous et mieux vous connaître
- Comprendre les bases de l'organisation personnelle et financière
- Savoir coopérer et prendre la parole dans un groupe
- Découvrir vos compétences et vos envies
- Vous projeter dans une démarche active d'insertion ou de formation



**Durée :** 2 à 6 semain

**Format :** Présentie

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



Public visé:

Personnes en situation d'insertion ou de reconversion, jeunes décrocheur·ses, demandeur·ses d'emploi, bénéficiaires du RSA, ou toute personne souhaitant reprendre un élan dans sa vie personnelle et professionnelle

**Pré-requis:**Aucun

**Coût de la formation** Sur devis

# /P/ Prévention

/P.01/ Gérer le stress : théorie, pratique et jeu d'équilibre - page 24

/P.02/ Aménager et organiser son espace de travail et télétravail - page 25

## Gérer le stress : théorie, pratique et jeu d'équilibre

## Transformer votre stress en une source de force intérieure, c'est possible!

Comprenez vos mécanismes de stress.

Apprenez des techniques efficaces pour une meilleure régulation au quotidien.

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur le corps et l'esprit
- Décrypter ses propres déclencheurs du stress et réactions face aux situations stressantes
- Expérimenter des techniques concrètes pour mieux gérer la pression au quotidien
- Développer des réflexes de régulation adaptés à son environnement, tant professionnel que personnel

#### Compétences visées

- Reconnaître les signes physiques et psychologiques du stress pour mieux anticiper son apparition.
- Repérer les situations qui déclenchent le stress et identifier les réactions typiques, afin de mieux comprendre et maîtriser ses réponses.
- Mettre en pratique des techniques simples et adaptées pour faire face à la pression au quotidien.
- Mobiliser des réflexes de régulation utiles dans leur environnement professionnel comme personnel.

#### Programme de formation

- MODULE 1 Comprendre le stress : mécanismes et effets
- MODULE 2 Identifier ses déclencheurs personnels
- MODULE 3 Explorer des outils simples et concrets
- MODULE 4 Renforcer sa stabilité émotionnelle
- MODULE 5 Visio de suivi Et après ?

#### Méthodes pédagogiques

- Approche interactive
- Support pédagogique varié
- Suivi personnalisé
- Encadrement pédagogique



#### Durée :

2 demi-journées de 3 heures + 1 visio

#### Format:

Présentiel et distanciel

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



#### Public visé : Tout public

#### **Pré-requis:**

Aucun pré-requis spécifique n'est demandé, mais une volonté d'appliquer les techniques dans le cadre professionnel et personnel

### Formatrice:

**Coût de la formation** Sur devis

## Aménager et organiser son espace de travail et télétravail

Vous souhaitez optimiser votre espace de travail pour plus de sérénité et de performance ?

Découvrez des outils simples pour un environnement idéal. Développez des stratégies d'organisation adaptées au travail hybride.

#### Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de l'impact de l'environnement de travail sur l'attention, l'énergie et l'organisation
- Identifier ses besoins et contraintes pour adapter son poste de travail
- Expérimenter des outils simples pour structurer un espace de travail cohérent
- Développer des stratégies d'organisation personnelle adaptées au travail hybride
- Mettre en place des repères concrets pour mieux séparer les temps professionnels et personnels

#### **Compétences visées**

- Identifier les éléments de l'environnement qui influencent la concentration et l'énergie
- Définir clairement ses besoins et contraintes liés au poste de travail
- Mettre en place des aménagements pratiques favorisant confort et efficacité
- Développer des stratégies d'organisation personnelle adaptées au travail hybride
- Adapter ses outils et méthodes selon les différents lieux de travail

#### Programme de formation

- MODULE 1 Comprendre l'impact de son environnement sur son travail
- MODULE 2 Analyser et faire le check-up de son espace de travail
- MODULE 3 Réorganiser son espace de travail selon ses usages réels
- MODULE 4 Structurer un espace de télétravail efficace et ajusté à son quotidien
- MODULE 5 Structurer son organisation pour préserver l'équilibre pro/ perso

#### Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Autodiagnostics guidés, jeux d'observation et mini-cas pratiques
- Approches issues de l'ergonomie, psychologie de l'environnement et gestion de l'attention et de la concentration en atelier et en plénière
- Partage d'expériences collectif et en petits groupes
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé



**Durée :** 2J. (12H.) 9h-12h puis 14h-17h

**Format :** Présentiel

Inscriptions & prochaines sessions Cliquez ici



Public visé : Tout public

**Pré-requis :**Aucun pré-requis

Formatrice:

**Coût de la formation** Sur dev<u>is</u>

## nos formateurs-trices

Des expert·e·s engagé·e·s au service de votre émancipation et du développement de vos projets.

Au Quartier de la Gare, nos formateurs trices sont les piliers d'une communauté apprenante basée sur l'échange et l'enrichissement mutuel. Bienveillant es et à l'écoute, ils et elles incarnent nos valeurs de démocratie, d'inclusion et de coopération. Leur pédagogie active vous accompagne pour développer votre autonomie et votre créativité, faisant de vous un acteur clé de votre parcours et de notre collectif.



**Clémence LAUNAY** 

Créatrice de Facili'DAF - Experte en pilotage financier www.facilidaf.fr

**Expertises :** Pilotage financier et trésorerie, Accompagnement des solopreneurs et TPE, Optimisation financière et rentabilité, ...

Coumba DIABY Fondatrice StratCare www.stratcare.fr

Expertises: Coaching, Prévention et Reconstruction burn out, ...



**Vincent PERQUIA** 

Fondateur de Digital GONG - Agence de Production Audiovisuelle www.digitalgong.fr

**Expertises :** Communication audiovisuelle, Tournage, Montage, Formation, Vidéo marketing, IA, ...



Créatrice de IL deko Coaching | consultations en psychologie de l'habitat

**Expertises :** Gestion du stress, Communication interpersonnelle, Intelligence émotionnelle, Organisation du temps et des priorités, ...





**Katherine FRÉGNAC** 

Fondatrice de Collab & Empower Certifiée PRINCE 2 Foundation & Practitioner, et Méthodes Agiles

**Expertises :** Stratégie et Management de Projets Internationaux Innovants et Interdisciplinaires, Projets Innovants, ...

## nos formateurs trices



Laurent OTT

Docteur en Philosophie sociale

Fondateur de l'association Intermèdes-Robinson (Centre social EVS)

**Expertises:** Pédagogie sociale, Philosophie sociale, Famille/parentalité et Travail social communautaire, ...

Jean-Noël MALBOROUGT

CEO de JELAM, DG de QSTOM

www.jelam.fr, www.qstom.fr







**Abiré SOGOYOU**Fondatrice de Kar'Ma - Agence de Com'Unique'Action www.agence-kar-ma.fr

**Expertises :** Communication, Marketing, Réseaux sociaux, Webdesign, Plan média, Graphisme, ...

Delphine DEGRÉ

Coach professionnelle en prise de poste sur des fonctions managériales Certifiée RNCP



**Expertises :** Mentor, Coach, Design Humain, Développement commercial, Conseil & Accompagnement, ...



Aurélio AYALA Professeur d'anglais Artiste sérigraphe

Expertises: Anglais, sérigraphie, ...

## Coûts et financements

#### Des formations accessibles et adaptées à chaque parcours

Le Quartier de la Gare s'attache à proposer des formations de qualité, accessibles au plus grand nombre, quel que soit le parcours ou la situation professionnelle. Nos tarifs tiennent comptede cette volonté d'inclusion, tout en garantissant une juste rémunération des intervenantes et des conditions d'apprentissage favorables.

#### **Tarifs**

Les tarifs varient en fonction de la durée, du contenu et du format de la formation (présentiel, distanciel ou hybride) entre 300 et 500 € par journée et par stagiaire pour une formation individuelle.

#### Formations intra-entreprise et collectivités

Toutes nos formations peuvent être organisées en intra, directement au sein de votre structure (entreprise, collectivité, association...) pour former une équipe ou un collectif de travail. Nous construisons des propositions sur mesure, adaptées à vos besoins spécifiques et à votre contexte.

**Offre disponible sur devis :** contactez-nous pour co-construire un parcours adapté à vos enjeux, formation@quartierdelagare.fr

#### Financements possibles

Nos formations peuvent être prises en charge partiellement ou totalement selon votre situation :

- **Demandeur·se d'emploi :** Aide individuelle à la formation (AIF), missions locales, financements régionaux
- Salarié·e : Plan de développement des compétences, financement via l'OPCO de votre branche
- Indépendant·e / auto-entrepreneur·e : Prise en charge possible via le FAF (FIFPL, AGEFICE, etc.)
- **Associations / collectifs :** Possibilités de financement via des appels à projets, des fonds publics ou des fondations
- **Financement personnel :** Des tarifs solidaires ou échelonnés peuvent être proposés sur certaines formations. N'hésitez pas à nous en parler.

#### Démarches et accompagnement

Nous vous accompagnons dans toutes les étapes administratives :

- Élaboration de devis et conventions de formation
- Aide à la constitution de dossiers de financement
- Conseil individualisé en fonction de votre statut et de vos droits

Contactez-nous en amont pour choisir la meilleure solution de financement adaptée à votre projet.

## Le Cercle QG

## Le Cercle QG – Un réseau post-formation & intelligence collective

Le Cercle QG est un espace d'échange et de co-développement, ouvert à toutes les personnes ayant suivi une formation avec le Quartier de la Gare.

Cercle

Pensé comme une communauté apprenante, le Cercle QG propose une rencontre mensuelle et des échanges en continu pour :

- Partager l'avancement de vos projets, idées ou initiatives
- Bénéficier des retours et de l'écoute bienveillante du groupe
- Échanger des ressources, des contacts, des conseils pratiques
- Trouver de la motivation, de l'inspiration et du soutien collectif

C'est un temps pour rester en lien, se sentir entouré·e, et continuer à faire grandir vos compétences et vos ambitions, dans un cadre propice à la confiance, à l'entraide et à l'intelligence collective.

Le Cercle QG, c'est votre point d'ancrage et un cadre stimulant pour rester engagé.e et avancer ensemble, après la formation.



## Informations pratiques

#### Un espace pour apprendre, partager, se rencontrer.

Tout au long de l'année, nous proposons des formations variées adaptées aux besoins des habitantes, professionnel·les et acteur·rices du territoire.



#### **Calendrier des formations**

Nos formations sont proposées tout au long de l'année, sous différents formats : ateliers courts, cycles longs, formations intensives ou accompagnements sur mesure.

Dates précises à venir / à consulter dans le programme détaillé et sur notre site : www.quartierdelagare.fr/formation.



#### **Horaires**

Les horaires varient selon les formats, mais la plupart de nos formations se déroulent en journée, entre 9h30 et 17h30, avec des temps de pause inclus.

Horaires spécifiques précisés pour chaque session.

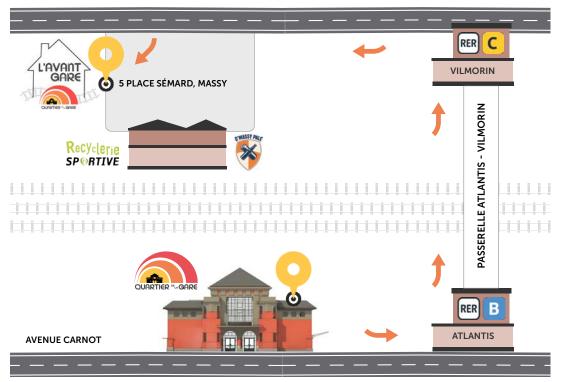


#### Lieux

Les formations ont lieu au Quartier de la Gare, un espace partagé dédié aux communs sociaux, environnementaux et éducatifs, ainsi qu'à l'Avant-Gare, notre lieu de préfiguration.

**Quartier de la Gare :** Avenue Carnot, Massy **Avant Gare :** 5 Place Pierre Sémard, Massy.





## Informations pratiques



#### Matériel

Nous mettons à disposition l'ensemble des supports et outils pédagogiques nécessaires.

Certaines formations requièrent l'usage d'un ordinateur portable — cette information est précisée dans les fiches détaillées.



#### Restauration

Une cuisine partagée est à disposition pour les repas. Des commerces et restaurants sont accessibles à proximité.

Certaines formations incluent des repas partagés ou des collations (à préciser selon les cas).



#### **Accessibilité**

Nos formations sont pensées pour être accessibles à toutes et tous.

Merci de nous signaler toute situation particulière afin d'adapter au mieux l'accueil (mobilité, besoins spécifiques, langue, etc.).



#### Public concerné

Nos formations s'adressent à un large public : habitant·es, profession-nel·les, étudiant·es, porteur·ses de projet, acteur·rices associatif·ves ou institutionnel·les.

Aucune compétence préalable n'est requise, sauf mention contraire.



#### **Inscriptions**

Les inscriptions se font via notre formulaire en ligne. www.quartierdelagare.fr/formation

Le nombre de places est limité pour garantir la qualité des échanges et du suivi.



#### **Contact**

Pour toute question ou demande spécifique, vous pouvez nous contacter :

- email : formation@quartierdelagare.fr
- téléphone : 07 43 53 52 56

## Catalogue Formations

**Rejoignez-nous:** www.quartierdelagare/formation

