

Catalogue Formations





Ligue
des **droits de**
l'Homme

FONDÉE EN 1898



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



Sommaire

04 - Manifeste

05 - Se former au QG

06 - Présentation du QG

07 - Nos formations

/S/ Soutien aux organisations page 8

/C/ Communication page 15

/I/ Inclusion page 20

/P/ Prévention page 25

30 - Nos formateurs·trices

32 - Financement

33 - Le cercle QG

34 - 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.



FABLlab

Un espace pour créer, explorer, partager : impression 3D, gravure laser, mais aussi machine à coudre, cuisine lab, sérigraphie, etc...



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



FORMATION

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

EVENEMENTIEL

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



DETENTE / BIEN-ÊTRE

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



GARE AUX ENFANTS

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



Nos Formations



/S/ Soutien aux organisations

/S.01/ Construire un business model à impact - page 09

/S.02/ Protégez votre association - page 10

/S.03/ Protégez votre business - page 11

/S.04/ Management de l'innovation - page 12

**/S.05/ Réaliser son diagnostic RSE
et construire sa feuille de route** - page 13

**/S.06/ Unicité & performance : une clé managériale
avec le Design Humain** - page 14

Construire un business model à impact

Comment lier performance économique et impact réel (social, environnemental) dans mon Business Plan ?

Stratégie d'Impact : Structurez votre proposition de valeur en y intégrant l'impact.

Action Concète : Créez un modèle économique soutenable et un plan d'action activable.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les spécificités d'un Business Plan à impact.
- Identifier et structurer leur proposition de valeur à impact pour les entreprises clientes.
- Intégrer la logique d'impact dans chaque bloc du BP.
- Avoir des bases pour construire un modèle économique soutenable et aligné avec les objectifs d'impact.
- D'amorcer un plan d'action concret et activable dès la sortie de l'atelier.

Compétences visées

- Comprendre les fondamentaux permettant de mettre le développement durable au cœur de leur organisation.
- Maîtriser les bases d'un modèle économique responsable.
- Comprendre les enjeux d'impact de leur organisation.
- Identifier les parties prenantes de l'organisation.
- Articuler business et impact de manière cohérente et stratégique.
- Mobiliser les parties prenantes internes et externes autour de la dynamique d'impact.
- Formaliser un plan d'action préliminaire clair, structuré et partageable.

Programme de formation

- MODULE 1 Décrypter ce qu'est un BP à impact
- MODULE 1 Atelier actif : cartographier son impact
- MODULE 3 Co-construction : rédiger sa proposition de valeur à impact
- MODULE 4 Construire un modèle économique à impact
- MODULE 5 Définir sa trajectoire d'impact
- MODULE 6 Atelier final : plan d'action territorial et partenarial

Méthodes pédagogiques

- Études de cas spécifiques sur les sujets des stagiaires
- Intelligence collective : travail en sous-groupes, co-construction, techniques de facilitation
- Pédagogie active : mises en situation, outils visuels
- Co-développement : pour challenger les business models.
- Apprentissages par le faire : chaque participant repart avec une première version du BP à impact.
- Communauté apprenante : suivi post-atelier en lien avec la communauté du quartier de la gare



Durée :
1J. (7H.)
9h-12h30 puis 14h-17h30

Format :
Présentiel ou distance

Inscriptions
& prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Toute public

Pré-requis :
Aucun pré-requis spécifique n'est demandé

Formatrice :
Julia CANTARINI

Coût de la formation
900€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Protégez votre association

Comment protéger mon association et ma responsabilité personnelle face aux risques juridiques et fiscaux ?

Maîtrisez le statut des dirigeant-e-s bénévoles et les limites de votre responsabilité.

Sécurisez la fiscalité de votre structure et la gestion de votre personnel.

Objectifs pédagogiques

- Connaître le statut des dirigeant-e-s bénévoles
- Connaître les activités lucratives autorisées
- Connaître les conditions d'embauche des salarié-e-s
- Connaître la fiscalité d'une association

Compétences visées

- Choisir le bon statut juridique et les conséquences sur sa responsabilité
- Gérer le personnel salarié / les bénévoles et le remboursement des frais
- Prévenir les conflits au sein de l'association
- Rédiger une convention de partenariat

Programme de formation

- MODULE 1 Votre structure et ses responsabilités
- MODULE 2 Financements et relations avec les partenaires
- MODULE 3 Gestion du personnel et des bénévoles
- MODULE 4 Fiscalité et activités commerciales
- MODULE 5 Gouvernance et vie associative

Méthodes pédagogiques

- Etudes de cas spécifiques
- Echanges d'expériences
- Questions-réponses
- Rédaction de modèles
- Outil d'autopositionnement
- Apport de l'intervenant-e : modèles de lettres



Durée :
1J. (7H.)
9h-12h30 puis 14h-17h30

Format :
Présentiel ou distance

Inscriptions
& prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Tout public.

Pré-requis :
Aucun pré-requis spécifique n'est demandé.

Formatrice :
Laëtitia
RETY-FERNANDEZ

Coût de la formation
250€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Protégez votre business

Vos contrats et votre banque protègent-ils vraiment les bénéfices de votre entreprise ?

Choisissez le statut juridique qui vous fait économiser le plus d'impôts et rédigez vos contrats pour garantir le paiement. Maîtrisez les secrets des banquiers pour obtenir vos financements et récupérez vos impayés sans procédure lourde..

Objectifs pédagogiques

- Connaître les impacts des différents statuts juridiques des entreprises sur les impôts
- Identifier les fondamentaux pour rédiger les contrats soi-même
- Repérer les essentiels pour éviter les impayés clients et gérer le recouvrement
- Maîtriser le fonctionnement de la banque et mettre toutes les chances de son côté pour obtenir les financements

Compétences visées

- Choisir le bon statut juridique pour économiser des impôts
- Rédiger un contrat protecteur de leurs intérêts et en leur faveur
- Se faire payer par un client
- Négocier avec leur banque

Programme de formation

- MODULE 1 Les bases pour démarrer fort
- MODULE 2 Vos contrats = votre protection
- MODULE 3 Récupérer vos impayés
- MODULE 4 Votre banque, votre partenaire
- MODULE 5 : Questions/Réponses personnalisées

Méthodes pédagogiques

- Etudes de cas spécifiques
- Echanges d'expériences
- Questions-réponses
- Rédaction de modèles
- Outil d'autopositionnement
- Apport de l'intervenant-e : modèles de lettres



Durée :
1J. (7H.)
9h-12h30 puis 14h-17h30

Format :
Présentiel ou distance

Inscriptions
& prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Tout public.

Pré-requis :
Aucun pré-requis spécifique n'est demandé.

Formatrice :
Laëtitia
RETY-FERNANDEZ

Coût de la formation
500€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Management de l'innovation

Êtes-vous prêt-e à transformer vos 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 RSE
- 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 :
Présentiel ou distance

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
1650€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Réaliser son diagnostic RSE et construire sa feuille de route

Comment passer de la théorie RSE à un diagnostic structuré et à une feuille de route concrète pour mon organisation ?

Diagnostic structuré : maîtrisez les outils pour identifier et prioriser vos enjeux RSE clés.

Feuille de route opérationnelle : élaborez un plan d'action réaliste avec objectifs, actions et indicateurs.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les finalités d'un diagnostic RSE et son rôle dans la stratégie de l'organisation.
- Identifier les enjeux RSE pertinents au regard de leur secteur, taille et maturité.
- Maîtriser les étapes et méthodes d'un diagnostic RSE complet.
- Hiérarchiser les enjeux clés et identifier les leviers d'amélioration.
- Construire une feuille de route RSE opérationnelle, priorisée et réaliste.

Compétences visées

- Réaliser un diagnostic RSE structuré grâce à des outils simples et actionnables.
- Identifier les enjeux sociaux, environnementaux, économiques et éthiques propres à leur organisation.
- Analyser le niveau de maturité RSE au regard des pratiques existantes.
- Hiérarchiser les enjeux en fonction des impacts, risques et attentes des parties prenantes.
- Construire une feuille de route RSE priorisée, incluant objectifs, actions, pilotes et indicateurs.

Programme de formation

- MODULE 1 Introduction au diagnostic RSE
- MODULE 2 Analyse des pratiques existantes (Atelier)
- MODULE 3 Analyse de matérialité simplifiée (Atelier)
- MODULE 4 Construire la feuille de route RSE
- MODULE 5 Élaboration d'un plan d'action concret (Atelier)
- MODULE 6 Méthode de pilotage et suivi

Méthodes pédagogiques

- Méthodes actives : exercices pratiques, travail sur cas des réels
- Intelligence collective : co-construction des diagnostics et feuilles de route.
- Outils visuels : matrices d'analyse, canevas de stratégie, ...
- Pédagogie expérimentuelle : chaque participant travaille sur son diagnostic.
- Pairs-coaching : échanges et feedback en sous-groupes.
- Inspiration & mise en perspective : retours d'expérience, bonnes pratiques du marché.



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

Format :
Présentiel

Inscriptions & prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Toute public

Pré-requis :
Aucun pré-requis spécifique n'est demandé

Formatrice :
Julia CANTARINI

Coût de la formation
700€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Unicité & performance : une clé managériale avec le Design Humain

Prêt·e 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. (3H)
9h-12h ou 14h-17h

Format :
Présentiel

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
250€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

/C/ Communication

/C.01/ Rayonner sans s'effacer : construire son identité et créer une communication à son image - page 16

/C.02/ La vidéo au service de votre communication - page 17

**/C.03/ Anglais professionnel :
communiquer et convaincre à l'international - page 18**

/C.04/ Communiquer efficacement - page 19

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 cohérente
- 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.)
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.

Formatrice :
Abiré SOGOYOU

Coût de la formation
1290€ HT

Accès au Cercle QG
page 33



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, diffusion
- 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 PERQUIA

Coût de la formation
500€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

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
1135€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

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'entraîner 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 :
Irina LAHAYE

Coût de la formation
1300€ HT

Accès au Cercle QG
page 33



Inclusion

/I.01/ Les bases de la pédagogie sociale - page 11

/I.02/ Aller plus loin en pédagogie sociale - page 22

**/I.03/ Classe dehors – Former à l'intervention educative
“hors les murs”** - page 23

**/I.04/ PARCOURS « Se Remettre sur les Rails »
Insertion & Confiance en soi** - page 24

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 :
Laurent OTT

Coût de la formation
700€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

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
700€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Classe dehors – Former à l'intervention éducative “ 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 préparer 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 :
Présentiel

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
700€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

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 Influence marketing)
- Coopération, leadership, travail en équipe (Innovation Insertion)

Modules « Savoir-faire essentiels » :

- Vivre dans un Monde en crise - Se penser et penser notre temps - (approche philosophique)
- 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

Méthodes 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 semaines
(35h à 105h)

Format :
Présentiel

Inscriptions
& prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Personnes en situation d'insertion ou de reconversion, jeunes décrocheurs·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

Accès au Cercle QG
page 33

/P/ Prévention

/P.01/ Gérer le stress : théorie, pratique et jeu d'équilibre - page 26

**/P.02/ Aménager et organiser son espace de travail
et télétravail - page 27**

/P.03/ Sauveteur secouriste du travail - page 28

**/P.04/ Maintien et actualisation
Sauveteur secouriste du travail - page 29**

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 :
Irina LAHAYE

Coût de la formation
390€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

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
- Autodiagnostic 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 :
Irina LAHAYE

Coût de la formation
1300€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Sauveteur Secouriste du Travail

Formation initiale

Accident, malaise, danger : Savez-vous quand, comment, et pourquoi agir pour sauver ?

Agissez ! Vous maîtriserez les gestes de secours vitaux et la protection immédiate.

Prévenez ! Vous saurez identifier et éliminer les risques dans votre travail.

Objectifs pédagogiques

- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise.
- Intervenir face à une situation d'accident du travail

Compétences visées

- Protéger la victime et les témoins
- Examiner la victime dans un ordre déterminé
- Alerter les secours d'urgence adaptés en respectant les consignes de l'établissement
- Faire les gestes de secours appropriés, et surveiller un éventuel changement d'état de la victime dans l'attente de l'arrivée des secours

Programme de formation

- MODULE 1 Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours
- MODULE 2 Caractériser des risques professionnels au travail
- MODULE 3 Participer à la maîtrise des risques professionnels
- MODULE 4 Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours
- MODULE 5 Protéger de façon adaptée
- MODULE 6 Examiner la victime
- MODULE 7 Garantir une alerte favorisant l'arrivée de secours
- MODULE 8 Secourir la victime de manière appropriée

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Etudes de cas spécifiques
- Exposés participatifs
- Etude de cas
- Brainstorming
- Jeux de rôle (présentiel)
- Ludo-pédagogie via la mallette de jeu spécifique SST
- Matrice d'analyse des risques et des bonnes pratiques
- Métaplan
- Outil d'autopositionnement
- Mises en situation d'accident simulées



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

Format :
Présentiel

Inscriptions
& prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Tout public

Pré-requis :
Aucun pré-requis

Formateur :
Didier JOSSE

Coût de la formation
280€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

Sauveteur secouriste du travail

Maintien et actualisation

Votre certification SST est-elle à jour, et vos réflexes de secouriste sont-ils encore parfaits ?

Renouvez votre certification tous les 24 mois sans interruption. Actualisez vos réflexes de secours face aux dernières situations d'urgence.

Objectifs pédagogiques

- Intervenir face à une situation d'accident du travail
- Mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels

Compétences visées

- Protéger la victime et les témoins
- Examiner la victime dans un ordre déterminé
- Alerter les secours d'urgence adaptés en respectant les consignes de l'établissement
- Faire les gestes de secours appropriés, et surveiller un éventuel changement d'état de la victime dans l'attente de l'arrivée des secours

Programme de formation

- MODULE 1 Retour d'expériences sur les actions menées en prévention et/ou secours
- MODULE 2 Actualisation des compétences du Sauveteur Secouriste du travail
- MODULE 3 Partage sur les enjeux
- MODULE 4 Epreuves certificatives
- MODULE 5 Bilan de la formation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Etudes de cas spécifiques
- Exposés participatifs
- Etude de cas
- Brainstorming
- Jeux de rôle (présentiel)
- Ludo-pédagogie via la mallette de jeu spécifique SST
- Matrice d'analyse des risques et des bonnes pratiques
- Métaplan
- Outil d'autopositionnement
- Mises en situation d'accident simulées



Durée :
1J. (7H.)
9h-12h puis 14h-17h

Format :
Présentiel

Inscriptions
& prochaines sessions
[Cliquez ici](#)



Public visé :
Tout public

Pré-requis :
Certificat SST

Formateur :
Didier JOSSE

Coût de la formation
140€ HT

Accès au Cercle QG
page 33

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·e·s 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.



Julia CANTARINI

CEO & fondatrice - JIMPACTE

www.linkedin.com/in/julia-cantarini

Expertises : Expertise RSE et Impact, Formation et Enseignement, Développement Commercial, Gestion de projet, ...

Laëtitia RETY-FERNANDEZ

Avocate, Conseiller à l'Ordre et Enseignante en Droit

www.lrf-avocats.fr



Vincent PERQUIA

Fondateur de Digital GONG - Agence de Production Audiovisuelle

www.digitalgong.fr

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



Irina LAHAYE

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, ...



Didier JOSSE

Fondateur de Sécurité Secours Prévention

Formateur Sauveteur Secouriste du Travail - INRS

Expertises : Pédagogie certifiée INRS, Expertise opérationnelle, Réanimation & urgence, Prévention des risques professionnels, ...

Nos Formateurs·rices



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



Expertises : Management de l'innovation, Idéation, Go-to-Market, Stratégie, Pilotage de projets innovants, UX des parcours usagers complexes, ...



Abiré SOGOYOU

Fondatrice de Kar'Ma - Agence de Com'Unique'Action

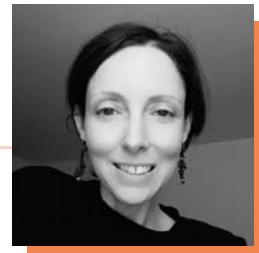
www.agence-kar-ma.fr

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 sérigraphie

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 compte de cette volonté d'inclusion, tout en garantissant une juste rémunération des intervenant·es 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 140€ et 900€ hors taxes 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 militants, solidaires et des échelonnements de paiement peuvent être proposés en fonction de votre situation et de vos besoins. 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
QG

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 habitant·es, 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.

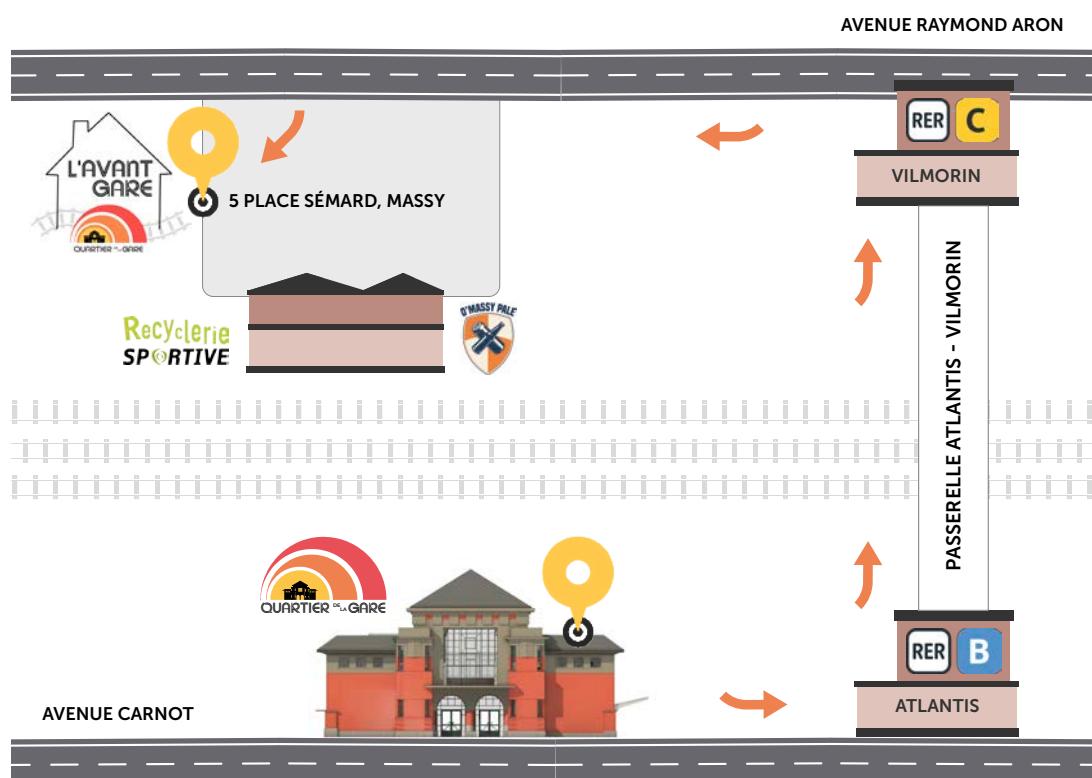


Lieux

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, professionnel·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

