



CATALOGUE DES FORMATIONS

DERNIÈRE MISE À JOUR :
AOUT 2024
VALABLE POUR LA SAISON 2023-24



SOMMAIRE

A propos du centre de formation	p. 03
Modalités et délais d'accès	p. 04
Accessibilité Handicap	p. 04
Préinscriptions	p. 04
LE SÉMINAIRE « DÉCOUVERTE » :	
Cibler l'offre qui correspond à vos besoins	p. 05
SE CONNAÎTRE ET S'ACCEPTER :	
Gagner en confiance en soi et en conscience de soi	p. 06
CONVAINCRE SANS MANIPULER :	
Exprimer une pensée articulée et argumentée, entrer dans un débat	p. 08
TROUVER L'INFO, ÉCHAPPER À L'INTOX :	
S'informer à travers des sources fiables et pertinentes	p. 10
TISSER DU LIEN :	
Entretenir et enrichir son environnement humain	p. 12
COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MONDE CONTEMPORAIN :	
Entrer dans une pensée complexe	p. 14
TRANSMETTRE DES COMPÉTENCES FONDAMENTALES :	
La formation de formateurs	p. 16
RENCONTRER L'AUTRE :	
Un enjeu de développement personnel et professionnel	p. 18
Zoom sur nos méthodes pédagogiques	p. 20
Notre équipe	p. 22
Nos références	p. 23

Dans une société où les crises – socio-économique, démocratique, sanitaire, écologique – se conjuguent, où les repères traditionnels s'effacent et où les organisations comme les valeurs se transforment, il est fondamental de prendre le temps de comprendre ce que cela implique dans les façons de participer à un collectif de sens et d'action, de manager, de transmettre. Tout comme il est fondamental d'accompagner les individus (professionnels de l'éducation, collaborateurs d'entreprises, fonctionnaires et élus) pour qu'ils deviennent les acteurs conscients et efficaces de la construction de l'école, de l'entreprise et du monde de demain.

L'ASSOCIATION

Créée en 2007 et reconnue d'intérêt général en 2013, l'association Les Cités d'Or est un laboratoire de recherche pédagogique autour des questions de citoyenneté, dont les programmes de terrain s'adressent principalement aux jeunes adultes de 16 à 25 ans (plus de 1.600 bénéficiaires depuis 2007).

dans toutes les dimensions de la vie, notamment professionnelle, et dont chacun a besoin pour gagner en justesse et en efficacité au quotidien, mais aussi pour investir durablement du sens et du souffle dans son action.

LE CENTRE DE FORMATION

En 2015, Les Cités d'Or ont lancé leur centre de formation à destination du monde éducatif (formel et non-formel), du monde de l'entreprise et du monde politique. C'est dans ce cadre que nous avons conduit des actions d'accompagnement et de formation auprès d'entités aux profils variés : grands groupes (Total, Vinci), ETI (Segeco, Velogik), réseaux associatifs (Croix Rouge française, Fédération des Centres sociaux), acteurs de la formation (Université Catholique de Lyon, CFA BTP, IFOCAP) ou acteurs publics (Ville de Vaulx-en-Velin)...

LA PHILOSOPHIE D'INTERVENTION

Les Cités d'Or proposent une approche originale partant des questions de sens et d'identité telles qu'elles se posent tant au niveau individuel qu'au niveau collectif : l'inclusion par l'humain. S'appuyant sur les apprenants, leur expérience et leurs enjeux propres, cette approche permet d'aborder de manière décalée les enjeux organisationnels, sociaux ou sociétaux qui impactent de plein fouet le monde professionnel, non pour proposer des solutions toutes faites, mais pour permettre de se poser les questions de façon différente, et ainsi construire des réponses adaptées à sa propre structure, à son propre environnement, à ses propres défis.

LA SPÉCIFICITÉ PÉDAGOGIQUE

Spécialisées dans l'ingénierie de formation et d'accompagnement, Les Cités d'Or structurent leur démarche pédagogique autour de 5 compétences humaines et sociales fondamentales : convaincre sans manipuler ; trouver l'info, échapper à l'intox ; se connaître et s'accepter ; entretenir et enrichir son environnement humain ; comprendre le fonctionnement de son environnement. 5 piliers qui recouvrent des savoirs et des savoir-faire (dimension technique) mais aussi des savoir-être et des savoir-devenir (dimension éthique) mobilisables

UNE OFFRE ADAPTÉE À VOS BESOINS

Que vous soyez une entreprise, un organisme de formation ou un particulier, les Cités d'Or mettent à votre disposition un service d'ingénierie pédagogique afin de concevoir pour vous et avec vous la prestation la mieux adaptée à vos besoins. Quel que soit votre choix, nous vous proposons un modèle souple d'accompagnement et de pré-apprentissage qui répondra tant à vos problématiques de management au quotidien qu'à l'enjeu de la transmission au sens large.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS / ACCESSIBILITÉ HANDICAP / PRÉINSCRIPTIONS

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Indépendamment des formations intra-entreprise, les sessions relatives aux formations proposées sont ouvertes **à partir de 6 inscrits minimum**. Si vous êtes intéressé.e par une formation, inscrivez-vous dans l'espace dédié et nous reviendrons vers vous dès que la jauge minimale sera atteinte.

Une fois la jauge minimale atteinte, le délai d'accès est de **15 jours avant la date de démarrage**.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nos différents sites de formation sont adaptés à l'accueil de personnes en situation de handicap, et une Référente Handicap est dédiée à l'accompagnement des personnes en situation de handicap en formation.

Nous proposons aux personnes concernées un **entretien individuel en amont de la formation** afin de prendre connaissance des spécificités de leur handicap et pour organiser les adaptations pédagogiques et logistiques nécessaires en lien avec nos partenaires.

Nous tenons à votre disposition une liste des organismes pouvant accompagner le parcours d'une personne en situation de handicap :

- L'Agefiph : www.agefiph.fr
- Cap emploi : www.capemploi.net
- L'Adapt : www.ladapt.net
- La MDPH de votre département : www.mdph.fr
- L'Arpejeh : www.arpejeh.com
- Tremplin Études, Handicap, Entreprises : www.tremplin-handicap.fr

Vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez notre **Référente Handicap** : Clothilde Pézerat, cp@lescitedor.fr, 04 78 30 94 36

PRÉINSCRIPTIONS

Les préinscriptions s'effectuent **en ligne** (www.lescitedor.fr), à travers le remplissage d'un formulaire dédié à cet effet.



LE SÉMINAIRE « DÉCOUVERTE »

Cibler l'offre qui correspond à vos besoins
Durée : 3 heures

OBJECTIFS

Comprendre la démarche et la logique propres au modèle pédagogique des Cités d'Or :

- Cibler l'offre Cités d'Or la plus pertinente par rapport à vos besoins ;
- Mieux comprendre les dynamiques de décrochage (scolaire, professionnel, social) ;
 - Connaître nos formateurs et les voir à la manœuvre...

PROGRAMME

L'immersion dans une démarche pédagogique particulière :

- L'inclusion par l'humain, un modèle original d'éducation non-formelle
- Comment fonctionne le décrochage scolaire, professionnel, social ?
- Les témoignages d'un formateur et d'un bénéficiaire des Cités d'Or

L'exploration des 5 modules Compétences fondamentales des Cités d'Or :

- Convaincre sans manipuler
- Rechercher une information fiable et pertinente par rapport à ses besoins
 - Entretenir et enrichir son environnement humain
- Prendre confiance en soi et conscience de soi à travers le théâtre
 - Comprendre le fonctionnement du monde contemporain

Une large place laissée à l'échange d'expériences, à l'interpellation et au débat

MODALITÉS PRATIQUES

Durée et lieu

- 3 heures
- Chez le client ou dans les locaux des Cités d'Or (intervention inter-structures)

Publics

- Tous publics institutionnels
- Session de 6 personnes minimum (12 max.)

Besoins logistiques

- Vidéoprojecteur et écran de projection

Supports pédagogiques

- Un livret pédagogique des Cités d'Or
 - Des slides et des vidéos
 - Des mises en situation

INTERVENANTS

- Un formateur senior des Cités d'Or
- Un jeune témoin (18-35 ans) issu d'une école buissonnière des Cités d'Or

PRIX*

- **500 €/session (intra-structure)**
- **75 €/participant (inter-structures)**
- **Coût déduit d'un achat ultérieur**

* Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA

SE CONNAÎTRE ET S'ACCEPTER

Gagner en confiance en soi et en conscience de soi

Durée : 12 heures (2 jours sur 2 semaines)



**Habiter son corps de façon plus sereine ;
comprendre et analyser ses inhibitions et peurs ;
ajuster l'image qu'on a de soi à l'image qu'on renvoie aux autres**

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Jeunes professionnels
- Demandeurs d'emploi
- Professionnels qui souhaitent travailler leur confiance en soi et leur conscience de soi

Prérequis :

- Certificat médical attestant l'absence de risque cardiaque et/ou de fragilité osseuse

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Objectiver les inhibitions qui nous entravent au quotidien
- Affiner son intelligence corporelle et sensorielle
- Prendre confiance en soi en intégrant le regard d'autrui dans des situations neutres
- Entrer en relation de façon dynamique et respectueuse de l'espace de l'autre

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

Habiter son corps de façon sereine

- Exercices de respiration/posture/déplacement
- Travail sur les 5 sens

Exploration et affirmation de la créativité

- Les ressorts de l'improvisation théâtrale
- Sortir de sa zone de confort

Les émotions des 4 continents

- La peur : définition et déclinaisons
- La tristesse : définition et déclinaisons
- La colère : définition et déclinaisons
- La joie : définition et déclinaisons

Les ressorts de la confiance

- La sécurité intérieure ou confiance de base
- La confiance dans ses sentiments et perceptions
- La confiance dans ses compétences
- La confiance relationnelle (en face-à-face ; en groupe)

ORGANISATION

Formateur :

- Un formateur senior des Cités d'Or

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Exercices physiques (sur tapis de sol)
- Jeux de rôle et d'improvisation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix* :

- 300 €/participant (inter-structures)
 - 2.000 € (forfait intra-structure)
- * Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

TAUX D'ACCOMPLISSEMENT DE LA FORMATION

- 100 % (donnée antérieure à 2020)

CONVAINCRE SANS MANIPULER

Exprimer une pensée articulée et argumentée, entrer dans un débat

Durée : 12 heures (2 jours sur 2 semaines)



Acquérir et maîtriser les savoirs, savoir-faire et savoir-être nécessaires pour formuler une pensée articulée, convaincre efficacement et entrer dans un débat de façon sereine

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Managers de proximité
- Demandeurs d'emploi
- Délégués du personnel

Prérequis :

- Maîtrise minimale de la langue française

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir défendre un point de vue avec des arguments pertinents et articulés
- Être en mesure de convaincre son interlocuteur sans manipulation ni violence
- Entrer dans un débat contradictoire

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

Les techniques d'analyse et de synthèse

- Analyser un document : méthodologie
- Synthétiser plusieurs documents
- Synthétiser n'est pas résumer

Convaincre et manipuler

- La question de l'intérêt de l'autre
- La question de la violence
- La question du temps

Préparer une argumentation

- L'invention : à qui je m'adresse
- L'elocutio : mettre en mots ses arguments
- La dispositio : organiser sa parole
- La memoria : retenir ce que l'on a à dire
- L'actio : la prise de parole concrète

Les grandes familles d'arguments

- Les arguments de communauté
- Les arguments d'analogie
- Les arguments de cadrage
- Les arguments d'autorité

Focus sur la disposition

- L'exorde ou ouverture initiale
- La narratio ou exposé des faits et la contextualisation
- La confirmatio ou exposé des arguments
- La péroration ou ouverture finale

ORGANISATION

Formateur :

- Un formateur senior des Cités d'Or

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Jeux de rôle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Travaux pratiques d'une séance à l'autre
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix* :

- 300 €/participant (inter-structures)
- 2.000 € (forfait intra-structure)

* Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

TAUX D'ACCOMPLISSEMENT DE LA FORMATION

- 100 % (données antérieures à 2020)

TROUVER L'INFO, ÉCHAPPER À L'INTOX

S'informer à travers des sources fiables et pertinentes par rapport à ses besoins

Durée : 12 heures (2 jours sur 2 semaines)



Acquérir et maîtriser les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires pour s'informer à travers des sources fiables et pertinentes par rapport à ses besoins

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Rédacteurs de la fonction publique
- Assistants et secrétaires de direction
- Managers

Prérequis :

- Un compte sur un réseau social
- Une adresse électronique
- Une familiarité minimale avec la navigation sur le Net

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être autonome dans ses recherches d'information
- Savoir identifier les sources fiables, sur Internet notamment
- Être capable de définir un projet d'information

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

Les principales sources d'information

- L'environnement
- Les médias classiques
- L'Internet

L'univers du World Wide Web

- Les moteurs de recherche : en tirer tout le parti
- Les banques de données (images, textes, vidéos...)
- Les encyclopédies communautaires
- Les réseaux sociaux

Les techniques de validation d'une information

- Recoupement interne
- Recoupement externe

S'informer : une question éthique autant que technique

ORGANISATION

Formateur :

- Un formateur senior des Cités d'Or

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix* :

- 300 €/participant (inter-structures)
 - 2.000 € (forfait intra-structure)
- * Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

TAUX D'ACCOMPLISSEMENT DE LA FORMATION

- 100 % (donnée antérieure à 2020)

L'occasion d'aborder et de maîtriser des outils et méthodes pour créer, développer et entretenir un réseau secondaire directement mobilisable dans sa vie professionnelle et personnelle

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Professionnels confrontés au besoin d'entretenir et développer leur réseau relationnel

Prérequis :

- Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Tirer tout le parti de son réseau primaire
- Créer, développer et entretenir un réseau secondaire directement mobilisable

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

Éléments de définition

- Qu'est-ce qu'un réseau primaire ?
- Qu'est-ce qu'un réseau secondaire ?
- Exploration de quelques notions phares : dépendance, autonomie

Les grands types de relations interpersonnelles

- Les modèles
- Les confidents
- Les stimulateurs
- Les encourageants
- Les ressources (ou services)
- Les sécurisants
- Les pairs

Les relations toxiques

- Les relations qui font du mal
- Sortir du triangle du drame

Identité et appartenance

- La notion d'identité sociale
- La construction identitaire
- Que dis-je quand je dis « nous » ?

La réciprocité

- La réciprocité simple
- La réciprocité généralisée
- Les entraves à la réciprocité

Entretenir le lien

- Garder le contact
- Utiliser à bon escient les réseaux sociaux
- La pratique du « pairage »

ORGANISATION

Formateur :

- Un formateur senior des Cités d'Or

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix* :

- 300 €/participant (inter-structures)
- 2.000 € (forfait intra-structure)

* Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

TAUX D'ACCOMPLISSEMENT DE LA FORMATION

- 100 % (données antérieures à 2020)

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MONDE CONTEMPORAIN

Entrer dans une pensée complexe

Durée : 18 heures (3 jours sur 3 semaines)



Des grilles d'analyse et de lecture du monde contemporain pour mieux en comprendre les dynamiques, les tendances lourdes, les principaux espaces et acteurs

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Commerciaux à l'export
- Responsables de prospective
- Rédactions de la fonction publique

Prérequis :

- Maîtrise minimale de la langue française

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les principaux acteurs et enjeux du monde contemporain
- Comprendre les rapports de force dans le monde
- Comprendre les principaux mécanismes de fonctionnement de la globalisation financière
- Abandonner une posture fataliste

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

Tout est relatif

- Valeurs absolues/relatives
- Une certaine vision de l'homme, de la société, de l'histoire

L'espace mondial

- Une histoire : de Westphalie à la mondialisation contemporaine
- D'un monde de frontières à un monde de réseaux
- Des priorités discutables, des inégalités criantes

Le pouvoir

- Hard power/soft power/relational power/structural power
- Trois systèmes classiques de gouvernance
- Les facteurs de la puissance aujourd'hui

Les 7 familles de la mondialisation

- Des pouvoirs sans territoire...
- ... face à des territoires sans pouvoir ?

La sécurité

- De la sécurité classique...
- À la sécurité humaine ou globale
- Qui a le pouvoir en matière de sécurité ?

La production

- International et mondial
- Qu'est-ce qu'une multinationale ?
- Les délocalisations

Le crédit

- État des lieux des marchés financiers
- Le mécanisme d'une crise systémique
- Taux d'intérêt, taux d'inflation, bulle spéculative, produit dérivé
- Argent propre et argent sale

La connaissance

- L'information
- Les brevets
- Le « brain drain »

ORGANISATION

Formateur :

- Karim Mahmoud-Vintam, expert en géopolitique, concepteur du module

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix (Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA) :

- 450 €/participant (inter-structures)
- 3.000 € (forfait intra-structure)

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

TRANSMETTRE DES COMPÉTENCES FONDAMENTALES

La formation de formateurs

Durée : 60 heures (10 jours sur 10 semaines)



Devenez un.e professionnel.le armé.e pour la transmission de compétences humaines et civiques fondamentales grâce à la maîtrise de postures, de contenus, de supports et de méthodes adaptés. Des compétences précieuses pour redonner du sens aux temps collectifs que vous animez

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Formateurs
- Enseignants (tous niveaux)
- Animateurs jeunesse
- Éducateurs

Prérequis :

- Une expérience professionnelle en tant qu'accompagnant ou encadrant
- Une parfaite maîtrise de la langue française

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser des instruments d'autonomisation et de développement du pouvoir d'agir
- Acquérir des méthodes pédagogiques (Cités d'Or) adaptées aux publics réputés difficiles
- Devenir des porteurs et des passeurs de sens

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

L'inclusion par l'humain

- Démarche et philosophie pédagogiques des Cités d'Or
- Outils et concepts pédagogiques (au sens large) mobilisables de façon transversale

Principes et valeurs fondamentales

- Diffuser du sens, un enjeu central
- Connaître pour comprendre, comprendre pour agir
- Des questions plutôt que des réponses : introduction à la démarche maïeutique
- Le point de vue : par définition partiel et partial

Faits, émotions et valeurs : l'écoute active

Favoriser la reconnaissance réciproque : pourquoi, comment ?

Moi/toi, nous/eux : comment traiter la question de l'identité ?

Les « bonnes pratiques » du form'acteur »

- Construire la confiance et la participation
- Faire des participants les acteurs du processus
- Rendre féconds les conflits au sein du groupe
- Trouver la juste posture en tant que form'acteur

Quels outils pédagogiques mobiliser, et pourquoi ?

Exploration de 5 compétences humaines et civiques fondamentales

- Convaincre sans manipuler
- Trouver l'info, échapper à l'intox
- Prendre confiance en soi et conscience de soi à travers le théâtre
- Entretenir et enrichir son environnement humain
- Comprendre le fonctionnement du monde contemporain

Rapport à soi, rapport aux autres, rapport au monde : une approche globale

- La question de l'authenticité
- La question de la justice... et de la justesse
- La question de la vérité

Les différentes strates de la confiance en soi

- La sécurité de base
- La confiance dans ses sentiments, sensations et perceptions
- La confiance dans ses compétences
- La confiance relationnelle

Le rôle et la posture du form'acteur : sortir de la posture du sauveur

ORGANISATION

Formateurs :

- 2 formateurs seniors des Cités d'Or

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports durant/à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation (simulation d'animation de séquences pédagogiques)
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix (Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA) :

- 2.500 €/participant (inter-structures)
- 15.000 € (forfait intra-structure)

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

RENCONTRER L'AUTRE

Un enjeu de développement personnel et professionnel

Durée : 12 heures (2 jours sur 2 semaines)



Des clés pour questionner un projet de vie et de société, (re)construire un horizon de sens et d'action, s'épanouir dans sa vie personnelle et se développer dans son environnement professionnel

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire :

- Tout actif en quête d'un nouveau souffle

Prérequis :

- Une expérience minimale de la vie professionnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Cheminer vers un être-à-soi plus authentique (aligner ses pensées, paroles et actes)
- Cheminer vers un être-aux-autres plus juste (faire preuve de justice et de justesse)
- Cheminer vers un être-au-monde plus vrai (gagner en discernement et dépasser la peur)

CONTENU (PROGRESSION PÉDAGOGIQUE)

Les différentes phases de l'autonomie

- Dépendance et contre-dépendance
- Indépendance
- Interdépendance

Les différentes dimensions du sens

- Le sens comme direction
- Le sens comme signification
- Le sens comme incarnation

L'approche par les compétences humaines fondamentales

- Savoirs, savoir-faire, savoir-être, savoir-devenir
- Une dimension éthique : rapport à soi, rapport aux autres, rapport au monde
- Une dimension technique : l'efficacité oui, mais par rapport à quel objectif ?

Réconcilié-e-s

- La confiance en soi : définitions et pathologies liées
- Le respect de soi : définitions et pathologies liées
- L'estime de soi : définitions et pathologies liées

ORGANISATION

Formateur :

- Un formateur senior des Cités d'Or

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Jeux de rôles
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

PRIX ET MODALITÉS PRATIQUES

Prix* :

- 300 €/participant (inter-structures)
- 2.000 € (forfait intra-structure)

* Les Cités d'Or ne sont pas assujetties à la TVA

Nombre de stagiaires par session :

- 6 stagiaires minimum
- 12 stagiaires maximum

TAUX D'ACCOMPLISSEMENT DE LA FORMATION

- 100 % en 2021
- 100 % en 2020

~ DES IMAGES POUR RÉFLÉCHIR À SES REPRÉSENTATIONS ET PARLER DE SOI : LE PHOTOLANGAGE

L'intervenant expose des photos et demande à chaque participant de choisir celle qui évoque le mieux son rapport à la thématique de la formation. Comme ça, sans réfléchir quasiment. Après un temps de réflexion individuelle, chacun explique son choix. Les regards se croisent.

~ LE PANORAMA PROBLÉMATIQUE

Comment décrivons-nous les situations relevant de la problématique qui nous rassemble ? Quels exemples concrets nous viennent en tête lorsque nous abordons des thématiques complexes ? Le panorama problématique pose d'emblée une vaste série d'exemples concrets adaptés au thème de la formation, recueillis et décrits par les participants. Il permet d'une part de faire reconnaître la variété des points de vue, des regards, des situations vécues par les participants et d'autre part de disposer d'exemples concrets pour illustrer les concepts, les notions utiles à l'analyse. Véritable outil d'articulation des subjectivités, le panorama problématique permet également à la formation de se construire à partir du réel tel qu'il est décrit et vécu par les participants.

~ L'ANALYSE DE SITUATIONS PROFESSIONNELLES VÉCUES

Nous proposons à un participant de choisir une situation qui illustre une problématique rencontrée en lien avec le thème de la formation. À partir de cette situation se dégagent des axes de travail pour le groupe qui réfléchit : chacun analyse, essaye de mieux comprendre le contexte et les enjeux, établit des liens avec des expériences similaires rencontrées. Cela permet ainsi d'ouvrir de nouvelles perspectives dans la façon de travailler en évoquant des pistes concrètes de solutions.

~ LE THÉÂTRE SPONTANÉ

Le Théâtre Spontané est un théâtre d'improvisation sans thème pour aller à la rencontre de soi-même, des autres dans une ambiance ludique et conviviale. Approche particulièrement progressive qui tient compte du rythme de chacun. Tantôt acteur, tantôt spectateur, au gré des envies. Les temps de jeu sont entrecoupés de temps de parole pour verbaliser le vécu, les difficultés, l'enthousiasme, les sujets abordés... Peut être un formidable outil de développement de la confiance en soi (prise de parole en public, travail sur l'image de soi, jeu verbal, corporel...).

~ LE THÉÂTRE-FORUM

À partir d'une situation vécue, les participants improvisent un jeu de rôle. La scène peut être rejouée différemment afin d'infléchir le cours des événements. L'objectif est d'impulser d'autres propositions pour que s'installe progressivement une dynamique de recherche collective. L'analyse est centrée sur les attitudes et les comportements des professionnels.

~ LES APPORTS THÉORIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

L'intervenant propose des références théoriques, conceptuelles et méthodologiques. Ce temps permet aux participants de recevoir des éclairages et des explications sur certains phénomènes, processus, mécanismes, fonctionnements, etc. et ainsi d'améliorer leurs connaissances.

~ LE DÉSACCORD, LA CONTROVERSE, LE CONFLIT COMME LEVIERS PÉDAGOGIQUES

Pour stimuler la créativité, l'engagement, la recherche de solutions, la réflexion des participants, nous proposons d'explicitier des désaccords dans les consignes données, notamment dans le travail en sous-groupe.

~ LE TEMPS DE LIRE

Rares sont les moments où les professionnels sont invités à lire des articles de fond sur les problématiques sociales, culturelles, psychologiques sur lesquelles ils s'investissent. Placer une pause dans la formation pour la consacrer à un temps de lecture s'avère souvent fécond et plaisant, d'autant plus lorsqu'elle est suivie par un échange sur les échos professionnels et personnels provoqués par le texte.

~ LA RÉALISATION D'UNE MICRO-ACTION

Un écrit sur une analyse de pratique, une anecdote sur sa vie professionnelle, une micro-action réalisée après la formation pour engager des changements dans sa pratique professionnelle et en témoigner. Cet écrit peut faire l'objet d'une publication sur notre site ou sur les réseaux sociaux pour alimenter les questionnements et les réflexions d'autres professionnels.

~ LA CONFÉRENCE PIÉGÉE

L'intervenant sur l'égalité des femmes et des hommes adopte curieusement des attitudes clairement machistes... La formatrice interculturelle décline avec autorité des préjugés culturalistes. Quelque chose ne va pas entre le fond et la forme, le contenu du message et l'attitude adoptée, les objectifs affichés et la conduite réelle. Rassurez-vous, c'est un piège ! Il s'agit de confronter les participants à un contexte paradoxal ou oppressif et d'analyser les réactions du groupe. La conférence piégée permet de réfléchir aux manières par lesquelles nous nous autorisons à remettre en question une autorité illégitime ou contradictoire.

~ UN TEMPS D'APPROPRIATION ET DE CONCRÉTISATION

À la fin de la session les participants sont invités à formuler eux-mêmes des réponses aux questions qu'ils auront formulées au début de la session. Concrètement, ils sont amenés à proposer des pistes de solutions par rapport aux attentes exprimées sur le « paper-board ».

~ ATELIER D'ÉCRITURE

Prendre le temps de lâcher des mots, des phrases sur une page blanche, sur un ordinateur... S'engager... Sentir le vide, la peur, l'envie, le plaisir, la souffrance... Se lancer, s'arrêter puis repartir. Oser lire son écrit, se dévoiler. Se taire. Ecouter ce que l'autre, les autres ont écrit. Construire, déconstruire, avancer.

~ RÉGULATION DE GROUPE / QU'EST-CE QUI SE PASSE ?

Vivre un temps de formation au sein d'un groupe suscite des mouvements, des réactions, des oppositions, des processus, des phénomènes qu'il est important à certains moments de verbaliser : Chacun a-t-il trouvé sa place ? Le groupe est-il suffisamment bienveillant ? Pourquoi ?



NOTRE ÉQUIPE

Géographes, sociologues, experts en sciences de l'éducation, en sciences de la communication (rhétorique) ou en géopolitique, formateurs, les intervenants des Cités d'Or constituent une équipe d'intervenants impliqués, de part leurs expériences, dans les organisations du travail.

Les intervenants se retrouvent régulièrement pour superviser leurs pratiques mais aussi pour confronter leurs spécificités, leurs différences et travailler ensemble autour d'un projet de formation ou d'intervention.

À l'écoute des demandes des professionnels et des structures, ils tentent aussi d'être conscients de ce qu'ils font, du sens qu'ils donnent à leurs pratiques, des références et des valeurs communes qui les animent.

L'ÉQUIPE PERMANENTE SALARIÉE

Ludovic Palestra, Intervenante

Originaire de Vénissieux, docteur en Géographie sociale et polyglotte distingué (avec 5 langues à son actif dont l'arabe), passionné par l'histoire des cultures et des civilisations, Ludovic a fait ses études aux Pays-Bas et a passé plus de 20 ans au service de la coopération universitaire (dans le cadre du ministère des Affaires Étrangères), notamment au Yémen et en Syrie. Revenu à Lyon, ce pratiquant quotidien de la course de fond (« Un esprit sain dans un corps sain » est l'une de ses devises) y a accompagné des sportifs de haut niveau et y a enseigné l'histoire-géographie avant de rejoindre les Cités d'Or en 2016. Amoureux de l'Autriche en général et de la culture viennoise en particulier, Ludovic est également engagé dans la voie du soufisme.

Laurence Plattier, Responsable Pédagogique & Opérationnelle/Intervenante

Engagée dans des projets liés la citoyenneté depuis 2017, Laurence a rejoint l'équipe des Cités d'Or en 2020. De formation commerciale, elle a travaillé dans des environnements variés : Chambre de Commerce, conseil et formation en création d'entreprise, puis direction commerciale d'une PME. Motivée par la transmission sous toutes ses formes et par le pilotage de projet, elle s'est formée à l'ingénierie de formation et à la conduite de projet (EM Lyon). Sa vie a pris un nouveau tournant quand un éditeur a décidé de publier son premier livre-témoignage sur la radicalisation adolescente. Par la suite, elle a écrit son premier texte pour le théâtre (Prix national Arcena) et la pièce est en tournée. Se saisir par l'écriture d'enjeux de société pour les (faire) comprendre est l'une de ses passions.

Sophie Canteneur, Intervenante

De l'histoire de l'art à l'archéologique, Sophie découvre le grand patrimoine italien du sud au nord. Pendant presque 10 ans, elle travaille au sein de structures italiennes diverses, fondations, associations et musées, en tant que médiatrice culturelle. Créer des passerelles entre les publics et le patrimoine, tisser des liens entre les Hommes et leurs territoires, voilà ce qui la passionne ! Elle accompagne également les publics à travers le monde dans le cadre de séjours culturels et de retour en France elle se lance dans la création de voyage sur mesure. Suite à la pandémie, elle ressent le besoin de reconnecter avec la pédagogie et la jeunesse. Elle rejoint alors les Cités d'Or. Persuadée que les apprentissages se font tout au long de la vie, elle reprend des études en botanique et herboristerie avec l'idée de transmettre autour de la nature.



LES CITÉS D'OR

Association fondée en 2007 et reconnue d'intérêt général depuis 2013

2, rue Commarmot

69001 LYON

Tel : 04 78 30 94 36

Mail : contact@lescitesdor.fr

WWW.LESCITESDOR.FR