Catalogue des Actions de Formation 2023

Cécile CHEVALIER

Je choisis mon statut juridique Page 3
Je construis le prévisionnel de ma future entreprise Page 4
Je construis le prévisionnel de ma micro entreprise Page 6
Je crée et je gère mon entreprise Page 8
Je reprends une entreprise Page 10

Marie CLARET

Ajuster sa posture et sa communication face à des émotions débordantes Page 12
Atelier potentiel professionnel Page 14
Culture commune SPIE Page 16
Découvrir et utiliser des outils de valorisation du profil professionnel Page 18

Carole CONTRE

Communication positive Page 20
Echange de pratique Page 22
Gestion du temps Page 24
Mieux communiquer pour motiver et anticiper le conflit Page 26

Philippe ESCALLE

Formation de base au travail du sol, en traction animale, en milieu viticole Page 28
Initiation à l'utilisation de la traction animale Page 30
Perfectionnement au travail du sol, en traction animale, dans les vignes Page 33

Caroline LASSALLE

Innover des outils pédagogiques pour l'éveil créatif des jeunes enfants. Page 35
Animer une histoire pour les jeunes enfants Page 38
Développer la créativité des jeunes enfants par le jeu libre et intuitif. Page 40
Eveil à la nature et petite enfance Page 42

Fabienne MICHALON

Accompagnement et Soutien Personnalisé de Professionnels-Dirigeants d'un service Page 44

Katia PEYRE

Groupe d'analyse des pratiques professionnelles (AAP) Page 47

Véronique POUCHOL

Clôturer un entretien téléphonique Page 49
Gestion des situations difficiles Page 51

Laurence SAGNE

Drainage lymphatique Page 53
Massage Africain Page 56
Massage amincissant Page 59
Massage Amma assis Page 61
Massage aux pierres chaudes Page 63
Massage Balinais et son rituel Page 66
Massage Californien Page 69
Massage Crânien Page 72
Massage facial Japonais Page 75
Massage Lomi Lomi Page 77
Massage personnes agées Page 79
Massage Singapourien Page 81
Massage Suédois Page 84
Massage du ventre Page 87
Réflexologie plantaire du bien-être Page 89
Rehaussement des cils Page 92

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
cecile.chevalier237@orange.fr

Programme de formation

Je choisis mon statut juridique

But de la formation

- Connaitres les caractéristiques du statut juridique choisi
- Appliquer ces caractéristiques à la réalisation d'un prévisionnel

Pré-requis

Avoir un projet de création ou de reprise d'entreprise bien défini

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Créateur ou repreneur d'entreprise

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Ordinateur + tableur

Moyens pédagogiques

- Power point de présentation
- Outil excel prévisionnel

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Durée

4 heures.

Programme

- Les caractéristiques du statut juridique choisi (juridiques, sociales, fiscales, de création, de gestion)
- Le prévisionnel correspondant (présentation de l'outil, aide au remplissage)

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
cecile.chevalier237@orange.fr

Programme de formation

Je construis le prévisionnel de ma future entreprise

But de la formation

Construire le prévisionnel de l'entreprise afin de valider les conditions de viabilité économique du projet

Compétences visées

1. Construire le prévisionnel de l'entreprise
2. Valider les conditions de viabilité économique de l'entreprise

Pré-requis

Avoir un projet de création d'entreprise

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Créateur ou repreneur d'entreprise

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 91%

Équipements nécessaires

Paper board, ordinateur avec tableur

Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Sanction de la formation

Néant

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Présentation des différents éléments du prévisionnel : plan de financement de départ, compte de résultat prévisionnel, plan de trésorerie
Présentation des différents ratios du prévisionnel : seuil de rentabilité, point mort, autofinancement net...
Présentation de l'outil prévisionnel, aide au remplissage

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
cecile.chevalier237@orange.fr

Programme de formation

je construis le prévisionnel de ma microentreprise

But de la formation

- Connaitre les caractéristiques et les modalités de création et de gestion de la microentreprise
- Construire le prévisionnel de la microentreprise

Compétences visées

1. connaitre les spécificités juridiques, sociales, fiscales et de gestion de la microentreprise
2. construire le prévisionnel de la microentreprise

Pré-requis

Avoir un projet de création de microentreprise validé

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Créatrice de Microentreprise

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Ordinateur avec tableaur

Moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Sanction de la formation

Néant

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
cecile.chevalier237@orange.fr

Méthodes pédagogiques

- Adaptation de la formation à la situation spécifique de la stagiaire
- Appots théoriques
- Mise en pratique

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

- Présentation des caractéristiques de la Microentreprise : juridiques, sociales, fiscales
- Présentation des éléments nécessaires à l'immatriculation de la microentreprise
- Présentation des outils de gestion de la Microentreprise : Livre des recettes, tableau recettes / dépenses, devis, factures...

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
pascalchevalier237@orange.fr

Programme de formation

JE CREE ET JE GERE MON ENTREPRISE

But de la formation

Connaitre les statuts juridiques pour entreprendre
Connaitre les obligations comptables pour entreprendre
Vérifier la viabilité économique du projet
Identifier les indicateurs de suivi de l'activité

Compétences visées

1. Connaitre les différents statuts juridiques
2. Connaitre les outils comptables et de gestion d'une entreprise
3. Réaliser le prévisionnel de son projet

Pré-requis

Avoir un projet de création ou reprise d'entreprise

Liste des référents

Type de public

Créateurs d'entreprise

Équipements nécessaires

Ordinateur avec tableur exel ou autre

Moyens pédagogiques

Exercices pratiques, tableur exel prévisionnel, travaux en sous groupe sur le choix des statuts

Sanction de la formation

Néant

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et mise en pratique

Durée

35 heures (5 jours).

Programme

Présentation des différents statuts juridiques pour entreprendre
Présentation des critères de choix du statut juridique
Présentation des outils comptables de l'entreprise (Compte de résultat, bilan, livre des recettes)
Présentation du prévisionnel d'un projet d'entreprise
Aide à l'élaboration du prévisionnel de chaque projet
Présentation du tableau de bord de l'entrepreneur, aide à la construction

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
cecile.chevalier237@orange.fr

Programme de formation

Je reprend une entreprise

But de la formation

- Etudier la validité économique de la reprise d'entreprise
- Connaitre les éléments de base de gestion d'une entreprise

Compétences visées

1. Savoir étudier la validité économique de la reprise d'entreprise
2. Connaitre les éléments de base de gestion d'une entreprise

Pré-requis

Pas de pré-requis

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Repreneurs d'entreprise

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Ordinateurs, paper board

Moyens pédagogiques

- Supports de cours
- Tableaux excel de calcul de coût de revient

Sanction de la formation

Pas de sanction

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique liées au projet de reprise

ARCOOP
CHEVALIER Cécile
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 38 40 63 00
cecile.chevalier237@orange.fr

Durée

21 heures (3 jours).

Programme

- Etude de l'offre de services actuelle et prévue : contenu, cibles clientèle, tarifs, coût de revient
- Identification des compétences de chacune, répartition des tâches, calcul du temps de production
- Présentation des documents comptables et du prévisionnel
- Présentation des différents statuts juridiques, avantages et inconvénients

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2 Rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère cedex
04 75 23 53 45
marie.claret06@gmail.com

Programme de formation

Ajuster sa posture et sa communication face à des émotions débordantes

But de la formation

L'objectif de la formation est d'outiller les professionnels accueillant du public afin de prévenir les dérapages vers des situations de conflit

Compétences visées

1. Repérer et comprendre les signaux d'alerte pour prévenir les dérapages vers des situations conflictuelles
2. Identifier des compétences à mobiliser dans des situations complexes
3. Découvrir une communication permettant de dénouer des situations conflictuelles

Pré-requis

Aucun prérequis défini

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tous les professionnels en contact avec du public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 91%

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et participative

Durée

3 heures.

Programme

Les différents signaux d’alerte pour adapter sa posture d’accueillant :

- La fonction des émotions : colère, tristesse, peur
- Reconnaitre et identifier les signaux d'alerte

Mes ressources : quelles sont-elles et comment les développer ?

- Mes compétences clés
- Initiation à la Communication Non Violente

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2 Rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère cedex
04 75 23 53 45
marie.claret06@gmail.com

Programme de formation

ATELIER POTENTIEL PROFESSIONNEL

But de la formation

L'objectif est d'accompagner un groupe de stagiaires à repérer leur potentiel professionnel et à identifier de nouvelles pistes professionnelles en lien avec leur profil professionnel

Compétences visées

1. Réaliser un bilan des savoirs, savoir-faire, savoir-être, valeurs professionnelles
2. Identifier l'environnement professionnel souhaité
3. Repérer ses capacités et reprendre confiance
4. Elargir le champ des possibles : faire émerger différentes pistes métiers en lien avec le profil professionnel
5. Cibler une ou plusieurs pistes à explorer
6. Identifier les actions à réaliser pour explorer mes différentes pistes : réaliser une immersion, faire une enquête métier, rencontre un centre de formation…

Pré-requis

Pas de pré requis

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Demandeurs d'emploi
Salariés
Etudiants

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Moyens pédagogiques

Questionnaire
Mise en situation
Photo langage

ARCOOP
2 Rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère cedex
04 75 23 53 45
marie.claret06@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active
Tests et Mises en situation issus de l'approche éducative ADVP (Activation au Développement Vocationnel et Personnel : https://www.adage-lelabo.com/notre-methode-de-formation)
Outils d'accompagnement à l'élaboration du projet professionnel
Approche centrée sur la personne grâce aux principes de la gestalt thérapie (https://www.gestalt.fr/gestalt-therapie/) et de la Communication Non violente (https://www.cnvformations.fr/accueil/quest-ce-que-la-cnv/)

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Jour 1
Auto-évaluer chaque stagiaires : où en est chaque stagiaire aujourd'hui dans son projet professionnel?
•Identifier les valeurs professionnelles
•Commencer à faire émerger des métiers qui plaisent à chaque stagiaire
•Appréhender la notion de compétences dans sa diversité (savoir-faire, savoir et savoir-être)
•Commencer à identifier et à recenser les compétences de chaque stagiaire

Jour 2
•Identifier l'environnement professionnel qui convient à chaque stagiaire
•Réaliser leur profil professionnel
•Ouvrir sur des pistes métiers
•Cibler quelques pistes à explorer
•Etablir un plan d'action pour la suite de la formation

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2 Rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère cedex
04 75 23 53 45
marie.claret06@gmail.com

Programme de formation

CULTURE COMMUNE SPIE

But de la formation

La formation a pour objectif de permettre :

- la co-construction d'une vision partagée du SPIE et d'outils communs
- l'inter-connaissance entre les référents SPIE et l'équipe SPIE
- l'accompagnement à la mise en place du SPIE
- la valorisation des bonnes pratiques et le repérage de la transformation des pratiques professionnelles

Compétences visées

1. Co-construire une vision partagée du SPIE
2. Identifier les rôles des différents membres du SPIE, leur complémentarité et l'articulation entre eux
3. Mutualiser, co-construire des outils : un diagnostic partagé, une offre de service mutualisée...
4. Penser les conditions favorisant l'implication de la personne accompagnée
5. Repérer les changements dans les pratiques professionnelles

Pré-requis

Aucun prérequis défini

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Equipe SPIE
Référents SPIE
Partenaires SPIE

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 94%

Moyens pédagogiques

Outils d'animation interactif favorisant les échanges entre les participants

Sanction de la formation

Attestation de formation

ARCOOP
2 Rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère cedex
04 75 23 53 45
marie.claret06@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active
Travail en groupe
Temps d'échange

Durée

28 heures (4 jours).

Programme

La formation se décline en 4 journées qui permettront d'aborder les thèmes suivants en fonction des priorités et des besoins des partipants :

- Confronter les savoirs de chacun sur le SPIE
- Co-construire une vision partagée
- Identifier et co-élaborer des outils au service du SPIE
- Définir le rôle du référent SPIE
- Faciliter la communication inter-structure pour améliorer la coordination des parcours
- Penser la place de la personne accompagnée
- Avoir un discours commun
- Etablir un carnet de route pour la suite

Les thèmes de formation sont susceptibles d'évoluer en fonction des besoins, au fur et à mesure de la formation.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2 Rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère cedex
04 75 23 53 45
marie.claret06@gmail.com

Programme de formation

Découvrir et utiliser des outils de valorisation du profil professionnel

But de la formation

Découvrir et expérimenter des outils de valorisation du profil professionnel

Compétences visées

1. Comprendre les objectifs et le déroulé pédagogique de l'atelier "Potentiel Professionnel"
2. Découvrir et expérimenter des outils
3. Revoir les bases de l'animation de groupe

Pré-requis

Accompagner des publics

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnels de l'accompagnement (travailleurs sociaux, conseiller en insertion...)

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 90%

Moyens pédagogiques

Questionnaire
Mise en situation
Photo langage

Méthodes pédagogiques

Formation action : découverte d'outils + mise en pratique accompagnée
Pédagogie active

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Comprendre et s'approprier les objectifs et le contenu de l'atelier "Potentiel Professionnel" qui sera proposé aux personnes accompagnées
Découvrir et utiliser les outils permettant de repérer les compétences (savoir, savoir-faire et savoir-être), les valeurs et l'envionnement professionnel adapté
Revoir les bases de l'animation de groupe
Participer à un atelier "Potentiel Professionnel" en soutien de la formatrice

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CONTRE CAROLE
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 02 07 68
contact@archer.fr

Programme de formation

COMMUNICATION POSITIVE

But de la formation

- Comprendre les enjeux de la communication
- Améliorer et enrichir sa perception de soi et des autres
- Renforcer la cohésion au sein d'un groupe

Compétences visées

1. Comprendre le processus d'une communication
2. Savoir prendre du recul et analyser une situation
3. Apprendre à développer son « assertivité »

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tout type de public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 96%

Équipements nécessaires

Papier - crayon

Moyens pédagogiques

Eude de cas - Mise en situation

Sanction de la formation

Attestation de présence

ARCOOP
CONTRE CAROLE
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 02 07 68
contact@archer.fr

Méthodes pédagogiques

Théorie - Pratique

Durée

12 heures (2 jours).

Programme

JOUR 1

- Définir les besoins pour une communication positive
- Ouvrir son regard et accepter les différences de perception
- L'impact sur le groupe d'une communication positive

JOUR 2

- Développer sa capacité d'écoute et de compréhension de l'autre
- Discerner comportements automatiques et assertivité
- Se positionner avec clarté - Exprimer positivement ses besoins

JOUR 3

- La communication non verbale ; le langage du corps
- La boussole du langage : différencier faits concrets et opinions
- Développer un questionnement et des critiques constructifs

JOUR 4

- Repérer les conduites inefficaces
- Anticiper les risques de conflit
- La gestion du conflit

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CONTRE CAROLE
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 02 07 68
contact@archer.fr

Programme de formation

ECHANGE DE PRATIQUE

But de la formation

- **Appliquer une prise de recul sur ses pratiques professionnelles**
    - **Distancier** ressentis et situations
    - **Conscientiser** sa place et son positionnement dans l'organisme

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tout public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 90%

Équipements nécessaires

Vidéoprojecteur - paperboard

Moyens pédagogiques

Alternance, pratique et théorie - Echanges - etude de cas

Sanction de la formation

Attestation de formation

Méthodes pédagogiques

Pédagogie coopérative

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

- Apports théoriques
- Exposé des situations vécues
- Analyse et expertise des situations vécues
- Gestion des situations stressantes
- Elaboration des solutions appropriées et prise de recul

- **Elaborer et développer une culture commune**

  - S'entraider en s'offrant **écoute**, soutien, feed-back (entendre ses émotions, sortir de la solitude)
  - Développer le **sentiment d'appartenance**, se sentir en lien, se retrouver dans des vécus partagés
  - Développer les **compétences relationnelles** dans un groupe (approfondir ses capacités de communication, écoute, questionnement, expression de soi, partage de feed-back, etc.)
  - Travailler sur la posture professionnelle et la notion de responsabilité

- **Mettre en œuvre une attitude réflexive**

  - Renforcer le travail sur la mise en œuvre d'une communication respectueuse de soi et de l'autre, pour un positionnement ajusté et adapté à la fonction occupée
  - Acquérir différentes approches d'analyse de la complexité et la capacité à mobiliser diverses perspectives
  - Élaborer sa réflexion en lien avec son identité et ses rôles professionnels
  - Identifier ses modèles mentaux, ses grilles de lecture préférentielles et si nécessaire développer une pensée « plus souple » capable pour élaborer de nouveaux cadres de référence en situation
  - Réfléchir à soi, sa manière de vivre son activité et son contexte professionnel

Accessible aux personnes en situation d'handicap : non

ARCOOP
CONTRE CAROLE
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 02 07 68
contact@archer.fr

Programme de formation

GESTION DU TEMPS

But de la formation

- Prendre conscience de son comportement : proactif ou réactif
- Connaître les lois de la gestion du temps
- Adopter des habitudes plus efficaces pour une meilleure maîtrise de son temps et de ses priorités

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tout public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 94%

Équipements nécessaires

Papier - Crayon

Moyens pédagogiques

Autotest - Jeux de rôle - Analyse

Sanction de la formation

Attestation de stage

Méthodes pédagogiques

Alternance - Théorie - Pratique -

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

- Différencier « efficacité et efficience »
- Les lois de la gestion du temps.
- Les pièges du temps
- Identifier son comportement face au temps – Autodiagnostic : Repérer les voleurs internes et externes
- Respecter son mode personnel biologique pour être plus productif
- Définir les priorités : Les siennes et celles du service – Savoir en discuter avec les responsables - Distinguer entre « importance et urgence » - Gérer ses priorités : « La matrice d'Eisenhower » pour distinguer « Urgent et Important
- Se poser des objectifs atteignables et quantifiables –Définir des objectifs
- Planifier pour organiser son temps de travail (planning et rétro planning) - Anticiper et gérer les imprévus
- Mettre en place des nouvelles routines utiles : Simplifier les tâches, regrouper les activités homogènes, les tâches flottantes
- Faire des demandes claires – Savoir dire non, positivement – Communiquer sur l'état d'avancement du travail – Avoir des feed-back constructifs
- Etablir ses axes d'évolution

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
CONTRE CAROLE
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 02 07 68
contact@archer.fr

Programme de formation

MIEUX COMMUNIQUER pour motiver et anticiper le conflit

But de la formation

Compréhension des enjeux de la communication
Appréhender les freins et les leviers
Anticiper le conflit
Faire descendre la pression en cas d'escalade
Se faire et faire des feed-back constructifs pour évoluer

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Responsables d'équipe - Manager

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 96%

Équipements nécessaires

Papier - crayons

Moyens pédagogiques

Etude de cas - Jeux de rôle - Echanges - Exposé

Sanction de la formation

Attestation de présence

Méthodes pédagogiques

Alternance théorie pratique -

ARCOOP
CONTRE CAROLE
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 02 07 68
contact@archer.fr

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Jour 1

Introduction : Les ressorts de la motivation dans l'équipe

- Mobiliser l'équipe sur un projet commun : Définir des objectifs
- Améliorer le bien-être de l'équipe - Anticiper les risques et les opportunités.

Les besoins de base d'une communication positive

- Définir une communication positive
- Basculement vers le conflit - Distinguer "conflit et problème"
- Comprendre l'enchainement : émotion /besoin/ comportement
- Distinguer « identité et comportement »
- Prévenir l'escalade : cadrez l'objectif - clarifiez votre intention –
- Analyser et diagnostiquer la situation : La zone clé de perturbation entre confort et panique
- Autodiagnostic de sa communication : repérer ses ressources et ses points d'amélioration et son mode de relation à l'autre
- Les réactions automatiques : fuite/agressivité/manipulation
- Le triangle dramatique (Karpman)
- Une 4ème attitude ; L'assertivité et la dynamique de confrontation

Jour 2

S'approprier les outils de régulation et d'anticipation

- Assurer sa posture interne – Distanciation émotionnelle
- Baisser l'agressivité par : l'Ecoute et la reformulation
- L'importance du non verbal
- F.OS distinguer faits concrets / opinions /sentiments
- Des questions utiles pour avancer
- Des demandes claires - Savoir dire « non » positivement
- Adresser une critique constructive
- Valoriser/féliciter
- Quelques trames de communication : O.S.B.D : Se positionner avec clarté (CNV*) - D.E.S.C : Dialoguer efficacement
- Clore une discussion qui n'aboutit pas - Faire appel à une personne extérieure (responsable hiérarchique, médiateur, personne qualifiée...)
- Se décharger émotionnellement après un conflit
- Gérer la communication après conflit : Communiquer en interne et en externe sur le conflit
- Prendre des engagements respectifs et partagés

*CNV : communication non violente

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - ESCALLE Philippe
2 RUE CAMILLE CLAUDEL
26100 ROMANS SUR ISERE
06.84.97.13.15
traitsapropos@gmail.com

Programme de formation

Formation de base au travail du sol, en traction animale, en milieu viticole

But de la formation

Acquérir les bases techniques du métier de prestataire en vigne, en traction animale

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tous public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Chaussures de securité
Gants

Moyens pédagogiques

Mise à disposition de :

- carrière d'entrainement
- vignes école
- chevaux expérimentés
- différents outils nécessaires
- chiffres clés

Sanction de la formation

Attestation de formation

ARCOOP - ESCALLE Philippe
2 RUE CAMILLE CLAUDEL
26100 ROMANS SUR ISERE
06.84.97.13.15
traitsapropos@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Pratique sur le terrain
Explication orale, document écrit, photos et dessins commentés
Test de positionnement

Durée

217 heures (31 jours).

Programme

- Point 1 :
  - Etre capable de s'occuper, au quotidien, d'un cheval de trait.
  - Conduire un cheval de trait, aux guides, en toute sécurité.
  - Connaissance des harnachements
  - Comment exiger un résultat.
  - La posture de meneur.

- Point 2 :
  - Savoir identifier et utiliser les différents outils de travail du sol

- Point 3 :
  - Savoir garnir un équidé.
  - Atteler les différents outils, nécessaires, en fonction des travaux à réaliser.
  - Etre capable de mener le cheval tout en tenant l'outil qui le nécessite, en étant attentif à la culture sur laquelle on intervient.

- Point 4 :

Répondre à la demande du client. Connaitre le cycle de la vigne.
Etre capable d'exécuter les différents travaux, exigés par la saison

  - Connaitre les différents statuts possibles, pour créer son entreprise.

Connaître le marché en tant qu'entrepreneur (concurrence, potentiel, tarif, clientèle..). Savoir évaluer un chantier, établir un devis et être force de proposition auprès de prospects.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : non

ARCOOP - ESCALLE Philippe
2 RUE CAMILLE CLAUDEL
26100 ROMANS SUR ISERE
06.84.97.13.15
traitsapropos@gmail.com

Programme de formation

Initiation à l'utilisation de la traction animale

But de la formation

Avoir une vue d'ensemble concernant la pratique de la traction animale.
Acquérir le connaissances de base permettant l'utilisation d'un cheval de travail.
Comprendre les fondamentaux économiques liés à l'activité.

Compétences visées

1. Découverte de la traction animale
2. Utilisation sur une exploitation
3. S'installer en tant que prestataire en traction animale
4. Appréhender le marché en tant qu'entrepreneur

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tous public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 99%

Équipements nécessaires

Chaussures de sécurité
Gants
Nécessaire pour prise de notes
clé USB

Moyens pédagogiques

- 1 équidé pour 2 stagiaires
- Harnais de travail
- Outils (différentes bineuses, décavaillonneuse, charrue, avant train, remorque..)
- Carrière d’entrainement, terrain d’exercice

Sanction de la formation

Certificat de réalisation

ARCOOP - ESCALLE Philippe
2 RUE CAMILLE CLAUDEL
26100 ROMANS SUR ISERE
06.84.97.13.15
traitsapropos@gmail.com

Méthodes pédagogiques

- Explication orale, document écrit, photos et dessins commentés
- Test de positionnement
- Pratique sur terrain adapté

Durée

35 heures (5 jours).

Programme

Contenu 1

- Point 1 : Panser, faire les pieds, nourrir un équidé.
- Point 2 : Faire la propreté des box, gérer le stockage du fumier.
- Point 3 : Notions de bases sur l'entretien des prairies, des clôtures.
- Point 4 : Notions de bases sur le transport et la santé des équidés.

Contenu 2

- Point 1 : Observation du cheval dans le troupeau.
- Point 2 : Exercice simple, en carrière, d'entrée en relation.
- Point 3 : Observation de l'inter action entre le cheval et le meneur.
- Point 4 : Apprendre à formuler une demande

Contenu 3

- Point 1 : Rédiger un planning d'activités ou le cheval va être employé
- Point 2 : Établir un plan de travail (quel jour ? quel harnais ?quel matériel ? combien de temps ?)

CONTENU 4

- Point 1 : Harnacher un cheval
- Point 2 : Atteler un outil
- Point 3 : Mener le cheval et l'outil, seul, aux guides.

CONTENU 5

- Point 1 : Atteler le cheval à un moyen de transport agricole
- Point 2 : Charger-décharger
- Point 3 : Mener l'attelage en toute sécurité
- Point 4 : Dé Atteler

CONTENU 6

- Point 1 : Lister les différentes possibilités de statut juridique, au cas par cas.
- Point 2 : Mise à disposition de chiffres clés, permettant d'avoir une base de travail, afin de

préparer un business plan.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : non

ARCOOP - ESCALLE Philippe
2 RUE CAMILLE CLAUDEL
26100 ROMANS SUR ISERE
06.84.97.13.15
traitsapropos@gmail.com

Programme de formation

Perfectionnement au travail du sol, en traction animale, dans les vignes

But de la formation

Etre capable de commencer à décavaillonner, dans les vignes, sans appréhension.

Pré-requis

Etre un minimum familier avec les chevaux

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

- Agriculteurs et viticulteurs de la région Auvergne-Rhône-Alpes
- Prestataires en traction animale
- Ouvriers agricoles

Moyens pédagogiques

Méthode pédagogique

- Explication orale, document écrit, photos et dessins commentés
- Test de positionnement
- Pratique en sous-groupe

Outils

- 3 équidés
- Harnais de travail
- Outils (différentes bineuses, décavaillonneuse, charrues…)
- Vignes écoles

Sanction de la formation

Certificat de réalisaton

ARCOOP - ESCALLE Philippe
2 RUE CAMILLE CLAUDEL
26100 ROMANS SUR ISERE
06.84.97.13.15
traitsapropos@gmail.com

Méthodes pédagogiques

- Explication orale, document écrit, photos et dessins commentés
- Test de positionnement
- Pratique en sous-groupe

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Contenu 1

- Point 1 : Réviser les fondamentaux du cheval de travail
- Point 2 : Découvrir les spécificités d'un équidé qui décavaillonne
- Point 3 : Détailler les moyens matériels nécessaires

Contenu 2

- Point 1 : Réviser les techniques simples du travail du sol et de conduite des équidés de travail.
- Point 2 : S'initier à l'utilisation de la décavaillonneuse

Contenu 3

- Point 1 : Aide au diagnostic de chaque participant, lui permettant d'évaluer les contraintes de sa prochaine campagne de décavaillonnage

Contenu 4

- Point 1 : **Lister les différentes possibilités de statut juridique, au cas par cas.**
- **Point 2 : Mise à disposition de chiffres clés, permettant d'avoir une base de travail, afin de préparer un business plan.**

Accessible aux personnes en situation d'handicap : non

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Programme de formation

Innover des outils pédagogiques pour l'éveil créatif des jeunes enfants.

But de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de construire de nouvelles propositions de "jeu" afin d'accompagner l'enfant dans son développement moteur et sensoriel.

Compétences visées

1. Concevoir des activités d'éveil des sens adaptées aux besoins des enfants avec des matériaux accessibles/disponibles.
2. Choisir des jeux libres ou des jeux d'exercices en cohérence avec les apprentissages des enfants.
3. Pratiquer des méthodes en pédagogie positive pour accompagner les enfants dans les temps d'activités.

Pré-requis

Pas de pré-requis.

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnel(le) de la petite enfance.

Moyens pédagogiques

- Séance de formation en salle (tables et chaises).
- Supports pédagogiques.
- Documents ressources dématérialisés à exploiter à l'issu de la formation.

Sanction de la formation

Une attestation de formation sera remise à l'apprenant en fin de cursus.

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Méthodes pédagogiques

- Méthodes expositives : apports théoriques sous formes d'explications et de jeux ludiques.
- Méthodes démonstratives : présentations et manipulations.
- Méthodes interrogatives : échanges interactifs, brainstorming, retours d'expériences.
- Méthodes expérimentales : apports pratiques, études de cas, mises en situation, découvertes créatives et sensorielles.
- Méthodes actives : analyse, élaboration, conception.

Durée

21 heures (3 jours).

Programme

Jour 1	**Séquence : explorer le jeune enfant dans son développement.**
	Séance. Identifier les bénéfices d'une mise en éveil des sens. *Capacité : éveiller ses sens et sa créativité.*
	Séance. Composer avec les 7 sens. *Capacité : relier les sens à des activités d'éveil.*
	Séance. Définir et présenter les différentes dimensions du développement. *Capacité : identifier la place du jeu dans le développement de l'enfant.*
	Séance. Développer ses connaissances au regard des neurossciences. *Capacité : associer le fonctionnement de l'enfant et ses approches pédagogiques.*
Jour 2	Séance. Valider des produits en termes de qualité éducative. *Capacité : analyser des jeux ou jouets.*
	Séquence : analyser le développement créatif chez les jeunes enfants.
	Séance : Développer les notions de créativité et d'imaginaire. *Capacité : s'exprimer à travers une activité libre et intuitive.*
	Séance : Définir la place de la créativité dans les différentes approches pédagogiques. *Capacité : soutenir un accompagnement adapté aux besoins des enfants et aux objectifs.*
	Séquence : Appliquer une méthodologie de projet.
	Séance. Discuter des activités récup' et de sa responsabilité environnementale et sociétale. *Capacité : sélectionner des matériaux à forte valeur créative.*
	Séance. Discuter d'une activité élaborée et fonctionnelle. *Capacité : définir les facteurs clefs de succès.*
	Séquence : proposer une activité à tester en situation réelle.
	Séance. Examiner des outils pédagogiques multi-sensoriels. *Capacité : organiser un atelier à animer.*
Jour 3	Séance. Evaluer les propositions faites aux enfants. *Capacité : présenter et valoriser les expérimentations menées en structure.*
	Séquence : innover dans ses propositions d'ateliers.
	Séance. Construire une activité d'éveil sensoriel et créative. *Capacité : examiner les matériaux afin de proposer des ateliers aux enfants.*
	Séance. Concevoir des outils pédagogiques. *Capacité : développer de nouvelles compétences avec des outils et matériaux.*
	Séance. Elaborer un plan d'action pour sa structure professionnelle. *Capacité : initier de nouveaux ateliers.*
	Bilan et clôture de la journée.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Programme de formation

Animer une histoire pour les jeunes enfants

But de la formation

A la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de manipuler des accessoires (objets sonores et marionnettes) pour illustrer des histoires à destination des jeunes enfants.

Compétences visées

1. Constituer une malle sonore.
2. Elaborer des marionnettes.
3. Mettre en scène son histoire (inventer et interpréter).

Pré-requis

Pas de prérequis.

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnels de la petite enfance : assistants maternels, salariés de structure d'accueil (multi accueil, crèche familiale ...).

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 99%

Moyens pédagogiques

Outils pédagogiques, matériaux pour fabrication, valorisation de matériaux de récupération et détournement d'objet, outils pour la fabrication, livres pour enfants, paper-board, stylos, cartes, questionnaire.

Sanction de la formation

Attestation de formation.

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode expositive : présentation
Méthode interrogative : construction collective
Méthode expérimentale : mise en situation
Méthode active : étude de cas / restitution

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

1/ Présentation de la journée : Attentes des apprenants / objectifs / contenu.
2/ La lutherie sauvage et les bruitages.
Quèsaco ? Présentation d'objets sonores.
Fabrication d'objets par les apprenants : se constituer individuellement une malle sonore.
3/ Les marionnettes.
Intérêts pour l'enfant.
Réalisation de marionnettes.
Utiliser sa marionnette.
4/ L'histoire
Création d'histoire : pistes de travail / brainstorming / écriture par groupe.
Mise en scène de son histoire par groupe.
5/ Bilan.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Programme de formation

Développer la créativité des jeunes enfants par le jeu libre et intuitif.

But de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'Investir les matériaux de seconde main pour développer des activités libres et intuitives à destination les jeunes enfants.

Compétences visées

1. Définir le jeu libre et intuitif.
2. Identifier les bienfaits d'une activité « jeu libre ».
3. Adopter une posture favorisant l'émerveillement des jeunes enfants.
4. Développer des activités avec différents matériaux.

Pré-requis

Pas de prérequis.

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnels de la petite enfance.
Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 96%

Moyens pédagogiques

Paperboard, supports pédagogiques, documents dématérialisés à exploiter à l'issu de la formation, matériaux, outils.

Sanction de la formation

Attestation de formation.

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Pédagogie affirmative pour l'apport de connaissance : méthodes expositive et interrogative.
Pédagogie de découverte pour entrainer les apprenants : méthodes expérimentale et active.

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Séance préalable : présenter les attendus de la formation

- **Pratiquer une activité créative libre et intuitive.**

Exprimer son ressenti
Contenu : Mise en situation d'activité. Activité conçue pour les adultes. Partage d'expérience

- **Soutenir le jeu libre et intuitif**

Identifier les bénéfices de ces activités.
Définir le jeu libre et le jeu intuitif / Discuter du développement créatif des jeunes enfants.

- **Examiner l'accompagnement à privilégier.**

Adapter une posture favorisant l'émerveillement des jeunes enfants.
Définition de l'accompagnement. Les différentes techniques d'animation et leurs résultats

- **Développer des activités avec des matériaux de seconde main.**

Identifier la richesse des matériaux de récupération.
Le développement durable et les enjeux environnementaux
Tester une activité fonctionnelle.
Appliquer une méthodologie pour concevoir des activités.
Présentation d'une activité. Identifier les facteurs de succès.

- **Planifier des activités**

Concevoir des outils pédagogiques permettant l'éveil sensoriel et l'expérimentation.
Présentation d'activités à mener en structure d'accueil. Fabrication.

- **Bilan de la formation**

Evaluation formative et clôture de la journée.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Programme de formation

Eveil à la nature et petite enfance

But de la formation

A la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de proposer des ateliers « nature » lors de ses temps d'animation avec les assmats et leurs enfants.

Compétences visées

1. Identifier les intérêts des découvertes nature
2. Expérimenter des ateliers
3. Développer sa sensibilité à l'environnement pour transmettre de l'émerveillement aux jeunes enfants et à leurs accompagnants

Pré-requis

Pas de prérequis.

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnels de la petite enfance.

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 97%

Moyens pédagogiques

Outils pédagogiques, jeux, affiches, post'it, matériaux, outils.

Sanction de la formation

Attestation de formation.

Arcoop - Ludisens
2 Rue Camille Claudel
26100 Romans sur Isère
06 47 72 04 22
ludisens@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative : manipulation
Méthode expositive : présentation
Méthode interrogative : questionnement, construction collective
Méthode expérimentale : mise en situation
Méthode active : étude de cas, restitution

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Séance préalable : présenter les attendus de la formation
Contenu : Accueil. Cadre et informations à connaitre. Présentation du contenu de la journée.

Partager un atelier de découvert nature.
Vivre une activité sensorielle et ludique.
Contenu : Mise en situation d'activité. Activité conçue pour les adultes. Partage d'expérience.

Discuter de l'approche environnementale.
Identi?er les bénéfices de ces activités.
Contenu : Qu'est-ce que l'éducation à l'environnement ; Développer une sensibilité ; Une approche par/avec et pour la nature ; Accompagner l'enfant à développer des compétences.

Mettre en place des ateliers « nature et sensoriel » en intérieur et extérieur.
Concevoir et expérimenter.

Bilan et clôture de la journée.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

Arcoop
2, rue Camille Claudel
BP 240
26106 romans / isere
06 48 83 83 07
arcoop@archer.fr

FABIENNE MICHALON
BIEN-ÊTRE MENTAL
michalon-coaching.fr

Programme de formation

Accompagnement et Soutien Personnalisé de Professionnels-Dirigeants d'un service

But de la formation

Augmenter le Bien-être au Travail du professionnel-dirigeant en l'équipant d'outils et techniques de réflexions et d'actions issus des neurosciences et de la neurobiologie lui permettant d'optimiser ses potentiels de leadership

Compétences visées

1. être capable d'agir « psycho-écologiquement »
2. être capable de stabiliser son niveau énergétique face aux divers aux aléas du monde prof (changement, arrêt de travail, manque d'intérêt, de motivation, attitude « victimiste », négative et/ou non coopérative de certains collaborateurs, mise au prud'homme …, conflit et tension au sein d'une équipe ...)
3. être capable de Gérer rapidement et efficacement son stress et ses états émotionnels
4. maîtriser des méthodes de ressourcement via des techniques de respiration et de programmation mentale

Pré-requis

Aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnel-dirigeant à responsabilité d'un service

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 94%

Moyens pédagogiques

étude de cas professionnel; utilisation de films, vidéos; mises en situation, pratique des outils proposés

Sanction de la formation

Aucune

Arcoop
2, rue Camille Claudel
BP 240
26106 romans / isere
06 48 83 83 07
arcoop@archer.fr

FABIENNE MICHALON
BIEN-ÊTRE MENTAL
michalon-coaching.fr

Méthodes pédagogiques

DIDACTIQUE (apport de contenus théoriques) ; RÉFLEXIVE – INTERACTIVE et MISE EN PRATIQUE des outils entre les séances

Durée

8 heures (2 jours).

Programme

Format de la Formation : 2 sessions de 4 heures

1ère session – Conserver un état Énergétique dynamique est une affaire d'états

• Accueil
• Anamnèse de la situation – État des lieux
• Apport théorique sur les outils de la Théorie Polyvagale : les états qui nous gouvernent
• Mise en pratique de ce que sont les états de survie
- Etablir sa propre grille de lecture comportementale face aux situations de stress
- Repérage de ses états mentaux
- Mise en place de sa caisse à outils de ressources en vue de passer rapidement et facilement d'un état mental subi à un état mental choisi
• Initiation à des outils psycho énergétique de régulation du stress
• En Fin de la session1 :
- Établissement d'un programme d'actions spécifiques à mettre en place d'ici la prochaine session afin de garantir la progression et la transformation du/des clients - reprogrammation neuronale.
- Évaluation « à chaud » session1

2ÈME session : Leadership ou Rupture de liens ?

• Retour sur le programme de mise en action et état des lieux des avancées émotionnelles et comportementales
• Apport théorique sur les Schémas de Ruptures de liens communicationnels
• Mise en pratique : Repérage et prise de conscience des schémas mentaux récurrents de rupture relationnelles et communicationnelles en situation professionnelle
- Tableau des ruptures
- Ressources : Processus Rupture – Réparation - Réciprocité
• Mieux connaître son type de leadership pour l'assumer totalement, sans perte, fuite d'énergie
• Les attitudes gagnantes et habitudes de pensées
- Balisage en 8 étapes pour transformer les mauvaises habitudes en bonnes
• En Fin de la session 2
- Établissement d'un programme d'actions spécifiques à mettre en place d'ici la prochaine session afin de garantir la progression et la transformation du/des clients - reprogrammation neuronale.
- Évaluation « à chaud » de la session2
- Évaluation individuelle des 2 jours

Objectifs Opérationnels visés

• Augmenter le Bien-être au Travail
• Apprendre à rester « à flow » dans son énergie vitale et ce quelque soit les comportements des collaborateurs et les aléas administratifs
• Apprendre à gérer efficacement les impacts émotionnels provenant de situations professionnelles et relationnelles
• Connaître ses fonctionnements réactifs pour ne plus les subir face à la diversité des personnalités d'une équipe.
• Savoir prendre soin de soi-même pour ne pas s'épuiser et garder sa motivation initiale
• Optimiser les potentiels du professionnel-dirigeant (et gagner équilibre et efficacité au travail)
• Équiper le professionnel-dirigeant d'outils et techniques de réflexions et d'actions pour faire face aux multiples challenges émotionnels et relationnels inhérents à sa position de leader d'une équipe
• Repérer son mode de leadership (apprendre à se définir plutôt que de se défendre)

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2, rue Camille Claudel
BP 240
26106 Romans sur Isère
07 83 73 81 43
katia.peyre@atcc-institut.fr

Programme de formation

GROUPE D'ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES (APP)

But de la formation

Analyser des situations professionnelles ayant généré interrogations, tensions voire conflits, trouver des ressources disponibles pour chacun·e et pour l'équipe, sortir de l'impuissance pour agir dans le cadre professionnel.

Compétences visées

1. Identifier, comprendre et dépasser les freins, difficultés ou empêchements rencontrés dans l'action individuelle et collective.
2. S'écouter mutuellement au sein de l'équipe de professionnel·le·s et favoriser la cohérence des pratiques au sein de la structure.
3. Elaborer des stratégies collectives en matière d'intervention auprès des bénéficiaires et des partenaires.
4. Communiquer de manière assertive vis-à-vis des bénéficiaires, des collègues, de la hiérarchie.
5. Ajuster ses réactions et son agir professionnel en termes de comportement, de positionnement et de fonctionnement, aux niveaux individuel et collectif.
6. Se référer au cadre de la structure et aux responsabilités qui incombent à chacun·e.

Pré-requis

L'action de formation est réalisée auprès de l'ensemble des professionnel·le·s, volontaires pour participer à la démarche dont ils·elles auront été préalablement informé·e·s et pendant laquelle il·elles ne pourront être sollicité·e·s pour d'autres tâches.

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON

Référent pédagogique : François VERCOUTERE

Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Professionnel·le·s d'un même secteur d'activité.

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 86%

Équipements nécessaires

Paper-board.

Moyens pédagogiques

Un cadre relationnel et de fonctionnement est posé. La méthode active et participative s'appuie sur les expériences, les ressources et les compétences des participant·e·s. Des outils propres à l'analyse des pratiques professionnelles sont mis en oeuvre, tels "Behind you back". La parole est accompagnée par

la formatrice. Des apports de connaissance peuvent être faits en complément.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Durée

12 heures (2 jours).

Programme

Les interventions sont espacées de 6 semaines environ et chacune d'elle, d'une durée de 2 heures, est programmée comme suit :
15 mn : Accueil inclusif – Météo.
15 mn : Recueil et choix de situations professionnelles, à partir de pratiques vécues.
1 h 15 mn : Analyse des pratiques professionnelles, incluant des apports de connaissance par l'animatrice en fonction des situations professionnelles apportées.
15 mn : Ancrage et bilan.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 44 20 95 - 06 88 52 29 33
vpouchol@yahoo.fr

Programme de formation

Clôturer un entretien téléphonique

But de la formation

Clôturer un entretien, à destination des personnels en poste d'accueil

Compétences visées

1. conduire l'entretien et maîtriser les étapes d'un entretien
2. cadrer le temps de l'entretien
3. écouter, questionner, reformuler pour une communication efficace
4. conclure l'entretien sur une bonne impression

Pré-requis

Aucun prérequis défini

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Employé.e.s

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 95%

Équipements nécessaires

Paper board, stylos, video-projecteur (avec son)

Moyens pédagogiques

Livret du participant, tests, jeux, échanges d'expérience, mises en situation, paperboard, videos

Sanction de la formation

Attestation de formation

ARCOOP
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 44 20 95 - 06 88 52 29 33
vpouchol@yahoo.fr

Méthodes pédagogiques

participative avec éclairages théoriques: méthodes "interrogative et de découverte, expérimentale"

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Matinée

- Tour de tables des expériences, des besoins et des attentes
- L'entretien qui fonctionne bien ? Identifier et caractériser les différentes étapes de l'entretien
- les spécificités de l'entretien téléphonique
- Les entretiens qui dysfonctionnent, avec mise en situation
- Les signaux d'alerte et les risques… (d'enlisement, de manipulation, d'agressivité, de conflits,…) et la communication para verbale

Après-midi

- L'assertivité (affirmation de soi dans le respect de l'autre, recadrage bienveillant)-
- Test et mises en situation : garder la maitrise de l'entretien – guider vers la clôture
- Echanges de pratiques sur les entretiens qui posent problème, sur les procédés des agents, en fonction de leur statut, contexte et marges de manœuvres
- Clarifier le ou les objectifs pertinents de l'entretien, adapter son comportement
- Finir l'entretien sur une bonne impression

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 44 20 95 - 06 88 52 29 33
vpouchol@yahoo.fr

Programme de formation

Gestion des situations difficiles

But de la formation

Comprendre les mécanismes de la communication, des tensions et des conflits pour mieux les prévenir
Etre outillé pour gérer les situations difficiles
Déterminer des objectifs adaptés et adopter les comportements adéquats en situation

Compétences visées

1. communiquer avec clarté et précision, afin d'éviter les malentendus
2. pratiquer une communication préservant une relation de qualité
3. prévenir et désamorcer les tensions et les conflits
4. Développer l'empathie et l'écoute active
5. développer son assertivité en relation, savoir (re)cadrer et tenir les rênes d'un entretien

Pré-requis

aucun

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Public adultes, salariés ou demandeurs d'emploi

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 95%

Équipements nécessaires

Un paper-board (avec stylos- markers) sur place
un vidéo-projecteur (avec cable)-

Moyens pédagogiques

Jeux, tests écrits, videos...
support de formation

Sanction de la formation

Etude de cas et mises en situation

ARCOOP
2 rue Camille Claudel
BP240
26106 ROMANS SUR ISERE
04 75 44 20 95 - 06 88 52 29 33
vpouchol@yahoo.fr

Méthodes pédagogiques

participatives
Jeux, tests, mises en situations
Echanges entre participants
suivis d'éclairages théoriques

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

le stress, les émotions, les tensions et les conflits
Apprendre à connaître ses réactions et à se positionner face au stress et aux situations difficiles (manipulations, exigences, agressivité, fuite,...)-
Développer empathie et assertivité
Analyses et échanges autour de situations problématiques.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

DRAINAGE LYMPHATIQUE

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du drainage lymphatique. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, thérapeutes, personnes en reconversion professionnelle

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 80%

Équipements nécessaires

Tables de massage

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative, stagiaires par binôme,

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour

9h00 / 9h30
Accueil - présentation

9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du drainage lymphatique :

- Historique
- Dr VODDER
- Le sang
- La circulation sanguine
- Le système lymphatique
- Les bienfaits, les contre- indications
- Durée du drainage
- Son coût

Face antérieure :
Formation des binômes :
Corps : Ventre
Cuisses

Manœuvres sur ventre, cuisses. Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00
Pause déjeuné

13h00/17h30
Face antérieure : Genou, chevilles, pieds
Manœuvres
Application par les stagiaires

Second jour

9h00 / 9h30
Accueil
Explication du déroulement de la journée

9h30/12h30
2ème partie face postérieure : cuisses arrière, mollets, dos

Application les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00
Pause déjeuné

13h00/14h30
Drainage visage :

Application les stagiaires reproduisent les manœuvres

14h30/17h30
Pratique du drainage : le participant reçoit et donne une séance complète du drainage lymphatique
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d'une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE AFRICAIN

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage Africain. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, élèves de CAP, personnes en reconvertion professionnelle

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Tables de massage

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour

9h00 / 9h30
Accueil - présentation

9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage AFRICAIN :

- Son origine
- Les bienfaits, les contre- indications
- Durée du modelage
- Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des enveloppements, lissages, roulé africain, patte de tigre, étirements, manœuvres drainante…
la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont pieds, jambes, dos, ventre, bras, mains.
Face postérieure :
Prise de contact avec son massé
Manœuvres sur les pieds, jambes, dos. Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00
Pause déjeuné

13h00/17h30
Face postérieure : dos
Manœuvres sur dos : lissage, pétrissage, roulé africain, patte de tigre, friction.
Application par les stagiaires

Second jour

9h00 / 9h30
Accueil
Explication du déroulement de la journée

9h30/12h30
2ème partie face Antérieure : pieds, jambes, ventre, crâne.

Prise de contact avec son massé
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00
Pause déjeuné

13h00/17h30
Pratique du modelage le participant reçoit et donne une séance complète du modelage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d'une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE AMINCISSANT

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage AMINCISSANT.
Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage amincissant
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage amincissant
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage amincissant

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, masseuses bien-être, personnes en reconversion

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Table de massage
huiles de massage
serviettes

Moyens pédagogiques

-

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30
Accueil - présentation

9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage AMINCISSANT :

- Théorie : définition de la cellulite
- Les différents types de cellulite
- La lipogénèse et lipolyse explication
- Les facteurs déclenchants
- Prévention et traitement
- Déroulement d'une séance complète (gommage, enveloppement)
- Protocole amincissant

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des mouvements palper rouler, battages, pétrissages, bec de canard, lissages…la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont : les cuisses, le ventre, les bras. Suivant les zones cellulitiques.

Prise de contact avec son massé
Manœuvres sur les jambes, ventre
Application, les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h30
Pause déjeuné

13h30/17h00
Déroulement d'une séance : gommage, massage, enveloppement amincissant.
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise du Certificat de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

AMMA ASSIS

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage AMMA ASSIS.
Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Tout public

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Chaise ergonomique

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

Méthodes pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Durée

6 heures.

Programme

9h00 / 9h30 : Accueil - présentation
9h30 /12h30 : **THEORIE / PRATIQUE**
Présentation du modelage AMMA ASSIS :

- Historique du massage / spécificités
- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres
- Dans quel but, à quelle fréquence
- Durée du modelage
- Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des mouvements lissages, pétrissages, pressions, balayages, frictions la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont : le dos, bras, nuque, crâne.

Matériel : chaise ergonomique

Prise de contact avec son massé
Démonstration et explication des manœuvres par la formatrice
Application, les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h30 : Pause déjeuné

13h30/17h30 : On finit le massage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise de l'attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage aux pierres chaudes.
Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, personnes en reconversion professionnelle, élève de CAP, particuliers

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Démonstration
En présentiel

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Durée

16 heures (3 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30 Accueil - présentation
9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage AUX PIERRES CHAUDES :

Historique / spécificité du massage
Les bienfaits, les contre- indications
Les différentes manœuvres : effleurage, pressions, travail avec les pierres de Basalte
Posturologie
Durée du modelage
Son coût

Formation des binômes :
Démonstration des techniques
La position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont pieds, jambes, dos, ventre, bras, mains.
Face postérieure :
Prise de contact avec son massé
Manœuvres sur les pieds, jambes, dos. Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00 Pause déjeuné

13h00/17h30
Face postérieure : dos
Manœuvres sur dos : lissage, effleurage….
Application par les stagiaires

Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée

9h30/12h30
2ème partie face Antérieure : pieds, jambes, ventre.

Prise de contact avec son massé
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Pratique du modelage le participant reçoit et donne une séance complète du modelage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d’une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE BALINAIS ET SON RITUEL

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage BALINAIS. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Estheticiennes, personnes en reconversion

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Tables de massage

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative, travail en binôme, méthode active et participative, apprentissage des gestes et des postures pour un meilleur savoir faire

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30 Accueil - présentation

9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage BALINAIS

Historique et théorie
Rituel (bain de pied avec du sel, gommage du pied)
Démonstration des différentes étapes du modelage.
Dans quel but, à quelle fréquence
Durée du modelage
Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des enveloppements, lissages, frictions, percussions, étirements, la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont : dos, jambes, pieds

Face postérieure :
Prise de contact avec son massé
Découverte des manœuvres du dos
Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h30 Pause déjeuné
13h30/17h00 Face postérieure : jambes et pieds
Découverte des manœuvres
Application par les stagiaires

Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée

9h30/12h30
Révision des manœuvres enseignées

2ème partie face Antérieure :
Prise de contact avec son massé
Manœuvres pieds, jambes, ventre, bras, crâne/visage
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres
Enveloppement, lissages.
Application
12h30/13h30 Pause déjeuné
13h30/17h00 Révision du modelage dans son intégralité
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise de l’attestation de formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE CALIFORNIEN

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage californien. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

CAP

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticienne, élève de CAP, personnes en reconversion professionnelle

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Table de massage, huile de massage,

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances

Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des

connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

Méthodes pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30
Accueil - présentation
9h30 /12h30 THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage CALIFORNIEN :

Historique et théorie
Démonstration des différentes étapes du modelage.
Dans quel but, à quelle fréquence
Durée du modelage
Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des enveloppements, lissages, frictions, étirements, la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont : dos, jambes, pieds

Face postérieure :
Prise de contact avec son massé
Découverte des manœuvres du dos
Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Face postérieure : jambes et pieds
Découverte des manœuvres
Application par les stagiaires

Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30
Révision des manœuvres enseignées

2ème partie face Antérieure :
Prise de contact avec son massé
Manœuvres pieds, jambes, ventre, bras, crâne/visage
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres
Enveloppement, lissages.
Application
12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Révision du modelage dans son intégralité
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité

Réactions/échanges
Remise de l’attestation de formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE CRANIEN

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage CRANE. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Ethéticiennes, personnes en reconversion professionnelles

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Table de massage, huile...

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son certificat de réalisation de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

méthode démonstrative

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour

9h00 / 9h30
Accueil - présentation

9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage crâne le SHIRO ABHYANGA :

- Son origine / spécificité du massage
- Les bienfaits, les contre- indications
- Présentation de l'ayurvéda et des différents doshas
- Les différentes manœuvres : pressions glissées, frictions, mouvements circulaires…
- Durée du modelage
- Son coût

Formation des binômes :
On commence ce massage par un massage du dos/épaule/nuque

- Les différentes manœuvres
- Les stagiaires reproduisent les manœuvres

Massage du dos complet

12h30/13h00
Pause déjeuné

13h00/16h30
Massage crâne :
Les différentes manœuvres
Les stagiaires reproduisent les manœuvres

Second jour

9h00 / 9h30
Accueil
Explication du déroulement de la journée

9h30/12h30
Révision du massage dos et d'une partie du massage crâne

L’autre partie du massage crâne
Les différentes manœuvres
Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00
Pause déjeuné

13h00/16h30
Pratique du modelage le participant reçoit et donne une séance complète du modelage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d’une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE FACIAL JAPONAIS

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage facial Japonais (KOBIDO). Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

CAP minimum

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, élèves de CAP, personnes en reconversion professionnelle

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Tables de massage
Huile de massage

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances

Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des

connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

Méthodes pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30
Accueil - présentation
9h30 /12h30 THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage KOBIDO :
Son origine
Les mécanismes du vieillissement
Les muscles du visage
Les méridiens
Les bienfaits, les contre- indications
Durée du modelage
Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des
Effleurages glissés, pétrissages, battages, pressions et pincements, digito-pressions, étape énergétique méridiens et drainage.

On commence par détendre la personne avec des manœuvres au niveau du décolleté et cou.
Massage sur le visage en entier.

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Massage visage en entier
Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30
Etape énergétique et drainage
Méridiens visage
Drainage simplifié du visage
Les stagiaires reproduisent les manœuvres
Révision du modelage dans son intégralité
12h30/13h00 Pause déjeuné
13h30/17h30 Pratique du modelage le participant reçoit et donne une séance complète du modelage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d'une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE LOMI-LOMI

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage LOMI-LOMI. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Connaître le massage Lomi-Lomi
2. Connaître les maneouvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications
4. Connaître la théorie de cette pratique
5. Connaître le protocole

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Ethéticiennes, personnes en reconversion professionnelle, élève de CAP

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Table de massage, huiles...

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se

verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

Méthodes pédagogiques

Démonstrative

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30 : Accueil - présentation
9h30 /12h30 : **THEORIE / PRATIQUE**
Présentation du modelage LOMI-LOMI :

- Son origine
- Travail sur la fluidité du modelage
- Bien utiliser ses avant-bras et coudes
- Les bienfaits, les contre- indications
- Durée du modelage
- Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des enveloppements, lissages, pétrissages, étirements.
La position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont dos, jambes, pieds
Face postérieure :
Prise de contact avec son massé
Manœuvres sur le dos, bras, jambes, pieds. Les stagiaires reproduisent les manœuvres
12h30/13h30 : Pause déjeuné
13h30/17h00 : **Face postérieure : jambes, pieds**
Manœuvres sur jambes, pieds :
Application par les stagiaires
Second jour
9h00 / 9h30 : Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30 : **2ème partie face Antérieure** : pieds, jambes, ventre, crâne.
Prise de contact avec son massé
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres
12h30/13h30 : Pause déjeuné
13h30/17h30 : Pratique du modelage le participant reçoit et donne une séance complète du modelage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d'une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

FORMATION MASSAGE PERSONNES AGEES

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage personnes âgées.
Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

CAP

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, professionnel de santé

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Tables de massage

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30
Accueil - présentation
9h30 /12h30 THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage personnes âgées :
- Historique du massage / spécificités
- Le vieillissement
- Les effets physiologiques du vieillissement
- Les mécanismes à l'origine du vieillissement
- Les conséquences
- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres
- Dans quel but, à quelle fréquence
- Durée du modelage
- Son coût

Formation des binômes :

Les manœuvres comportent des mouvements lissages, doux et mobilisation des articulations. La position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.

Les parties massées sont : Les pieds, jambes, ventre, mains, nuque, visage, crâne. On peut aussi faire mettre le massé sur le côté pour masser le dos.

Prise de contact avec son massé
Démonstration et explication des manœuvres par la formatrice
Application, les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h30 Pause déjeuné
13h30/17h00 On finit le massage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise de l'attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE SINGAPOURIEN

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage Singapourien.
Maitriser les indications et contre-indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le massage
2. Connaître les manoeuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indications du massage
4. Connaître la théorie de la pratique
5. Maîtriser le protocole du massage

Pré-requis

Niveau CAP

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, personnes en reconversion professionnelle, élèves de CAP, particuliers

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30
Accueil - présentation
9h30 /12h30 THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage SINGAPOURIEN :
Son origine : ensembles de techniques réunissant les modelages Indou et Chinois et Malais
Dans quel but, à quelle fréquence
Durée du modelage
Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des enveloppements, pressions, lissages, frictions, étirements, mouvements rotatifs…la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont : le dos, les pieds, le ventre, le crâne

Face postérieure : le dos modelage Chinois
Prise de contact avec son massé
Manœuvres sur le dos : pressions, lissages, palper rouler léger, mouvements circulaires.
Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Face antérieure : les pieds modelage Indou
Manœuvres sur chacun des pieds : lissages, pressions, rotations, torsions alternées.
Application par les stagiaires

Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30
Révision des manœuvres enseignées
2ème partie face Antérieure : le ventre modelage Malais
Prise de contact avec son massé
Manœuvres sur le ventre : pressions légères, lissages, pompages, enveloppements.
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres
Le crâne : modelage Indien
Enveloppement, pressions, lissages.
Application
12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Pratique du modelage le participant reçoit et donne une séance complète du modelage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise d’une attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE SUEDOIS

But de la formation

Maîtriser le protocole technique et les supports théoriques du massage Suédois. Maîtiser les indications et les contres - indications de ce massage.

Compétences visées

1. Maîtriser le protocole du massage
2. Maîtriser la théorie du massage

Pré-requis

Aucun prérequis défini

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticienne, particuliers, personnes en reconversion professionnelle, élève de CAP

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Fourni par le centre de formation

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

- support de cours
- démonstration
- en présentiel
- Fiche d'évaluation
- contrôle continu des connaissances
- Attestation de formation

Durée

16 heures (3 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30 Accueil - présentation

9h30 /12h30
THEORIE / PRATIQUE
Présentation du modelage CALIFORNIEN :

Historique et théorie
Démonstration des différentes étapes du modelage.
Dans quel but, à quelle fréquence
Durée du modelage
Son coût

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des enveloppements, lissages, frictions, étirements, la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.
Les parties massées sont : dos, jambes, pieds

Face postérieure :
Prise de contact avec son massé
Découverte des manœuvres du dos
Les stagiaires reproduisent les manœuvres

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Face postérieure : jambes et pieds
Découverte des manœuvres
Application par les stagiaires

Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30
Révision des manœuvres enseignées
2ème partie face Antérieure :
Prise de contact avec son massé
Manœuvres pieds, jambes, ventre, bras, crâne/visage
Application les stagiaires reproduisent les manœuvres
Enveloppement, lissages.
Application
12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Révision du modelage dans son intégralité
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise de l’attestation de formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

MASSAGE VENTRE

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage Amazonien. Maitriser les indications et contre-indications de ce massage. Adapté la posture à la morphologie du massé.

Compétences visées

1. Apprendre le massage du vente
2. Apprendre les maneuvres et les bases
3. Connaître les indications et contre-indicatios
4. Apprendre la théorie de cette pratique
5. Connaître le protocole

Pré-requis

Aucuns

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, masseur bien-être, naturopathe

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Table de massage, huiles...

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se

verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

Méthodes pédagogiques

Démonstrative

Durée

7 heures (1 jour).

Programme

Premier jour 9h00 / 9h30 : Accueil - présentation
9h30 /12h30 : **THEORIE / PRATIQUE**

- Son origine : (tradition mayas, la science de l'ayurvéda et les préceptes Chinois du Chi Nei Tsang
- Plexus solaire, étude des organes
- Dans quel but, à quelle fréquence
- Durée du modelage

Formation des binômes :
Les manœuvres comportent des mouvements circulaires, drainage, lissages, pétrissages, pressions, vibrations…la position du corps du masseur accompagne ses mains dans le déroulement du modelage.

La partie massée est : le ventre
Prise de contact avec son massé
Démonstrations des manœuvres sur le ventre
Application, les stagiaires reproduisent les manœuvres
12h30/13h00 : Pause déjeuné
13h00/16h30 : On finit le massage
Bilan : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité
Réactions/échanges
Remise de l'attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE BIEN -ETRE

But de la formation

Maitriser le protocole technique et les concepts théoriques de la réflexologie plantaire. Savoir accueillir et proposer une séance d'1 heure de réflexologie plantaire de bien-être.
Respecter les gestes et les rituels ancestraux liés à la technique.

Pré-requis

CAP minimum

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Esthéticiennes, élèves de CAP, personnes en reconversion professionnelle

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Tables de massage, relax

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Durée

28 heures (4 jours).

Programme

Premier jour
9h00 / 9h30 Accueil - présentation
9h30 /12h30 THEORIE
Présentation de la réflexologie plantaire :
- Historique Méthode INGHAM
- Définition de la réflexologie plantaire
- La théorie des zones
- Les lignes repères
- Les bienfaits, les contre- indications
- Pour qui

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 PRATIQUE
Formation des binômes :
En pratique on commence par le pied droit
- La prise de contact
- Les techniques de relaxation
- Les techniques de bases du pouce

Anatomie du pied
Système endocrinien (théorie)
Localisation des zones réflexes sous les pieds
Second jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30
THEORIE
- Présentation du système musculaire et système nerveux (théorie)
- Localisations des zones réflexes sous les pieds
- La colonne vertébrale (pratique)

- Présentation du système lymphatique (théorie)
- localisation des zones réflexes sous les pieds (pratique)

12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30
- Système digestif (théorie)
- Localisation des zones réflexes sous les pieds (pratique)

Troisième jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30
Système respiratoire (théorie)
Localisation des zones réflexes sous les pieds (pratique)
Système urinaire (théorie)
Localisation des zones réflexes sous les pieds (pratique)
12h30/13h00 Pause déjeuné
13h00/17h30 Révision de tous les systèmes en pratique
On commence la séance complète d'1 heure
Quatrième jour
9h00 / 9h30 Accueil
Explication du déroulement de la journée
9h30/12h30 • Chaque stagiaire fait une séance complète d'1 heure
12h30 / 13h00 Pause déjeuner
13h00 / 17h30 Révision de la séance complète
Je leur donne quelques protocoles bien-être
Bilan : réactions / échanges
Remise de l'attestation de formation

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Programme de formation

REHAUSSEMENT DE CILS

But de la formation

Acquérir une parfaite connaissance théorique et pratique des techniques : rehaussement de cils + teinture + mascara semi permanent.

Pré-requis

CAP esthétique

Liste des référents

Référent administratif : Laurie MATHON
Référent pédagogique : François VERCOUTERE
Référent handicap : Catherine ROUXEL

Type de public

Ethéticiennes

Taux de satisfaction des stagiaires ayant suivi cette formation : 100%

Équipements nécessaires

Matériel nécessaire à la pratique du réhaussement de cils

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Démonstration
- En présentiel
- Fiche d'évaluation
- Contrôle continu des connaissances
- Attestation de fin de stage

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire ayant démontré au formateur l'assimilation des connaissances et la maitrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

ARCOOP - Centre de formation des Collines
02 rue Camille Claudel
26100 ROMANS SUR ISERE
06 74 90 32 87
cf.des.collines@gmail.com

Méthodes pédagogiques

Méthode démonstrative

Durée

6 heures.

Programme

9h00 / 9h30
Accueil - présentation

9h30 /12h00
Théorie :

- Hygiène
- Contre- indications
- Composition du kit et des produits

Démonstration par la formatrice des techniques sur un ou plusieurs modèles vivants.
Les stagiaires reproduisent les techniques entre elles

12h00/13h00
Pause déjeuné

13h00/16h00
Chaque stagiaire pratique les techniques sur un ou deux modèles vivants

Bilan :
Réactions/échanges
Remise de l'attestation de Formation et protocole

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui