



Catalogue

septembre 2019 - juin 2020

Formations
professionnelles

Tout public

THÉMATIQUES

Gestion de projets participatifs	p. 9
Fabrication d'une imprimante 3D	p. 13
Communication	p. 17
Graphisme & Web	p. 23
RGPD : Protection des données personnelles	p. 29
Intelligence collective	p. 33
Réglementation cosmétique	p. 37
Communication inter-personnelle	p. 41
Développement personnel et professionnel	p. 55

SOLSTICE, ORGANISME DE FORMATION

Depuis sa création en 2001, Solstice est organisme de formation. Les principaux thèmes de formation, en nombre d'heures stagiaires réalisées, sont la gestion des ressources humaines, le développement des capacités comportementales et relationnelles, le travail social, l'informatique, l'orientation professionnelle, la gestion de projets et la gestion d'entreprise.

En 2018, Solstice compte 47.052 heures stagiaires réalisées par 54 entrepreneurs salariés, dont 35.449 en sous-traitance pour d'autres organismes de formation et 11.603 en intervention directe.

Solstice est une Coopérative d'Activité et d'Emploi au sens de la loi du 31 juillet 2014 en faveur du développement de l'Économie Sociale et Solidaire.

Résolument engagée dans une démarche d'économie sociale et solidaire, Solstice est une SCOP SA : ce sont les entrepreneurs salariés associés qui contribuent activement aux orientations de leur CAE.

Le métier de Solstice s'articule autour de trois principales missions portées par une équipe de neuf personnes dédiées aux services aux entrepreneurs, à la gestion et au développement de la coopérative d'activité et d'emploi : administration des activités, soutien au développement des activités et animation du réseau d'entrepreneurs.

Implantée à Eurre, dans la Drôme, avec deux antennes à Valence et Montélimar, Solstice héberge et accompagne des entrepreneurs indépendants dont plus des neuf dixièmes vivent et travaillent dans ce département. Cet ancrage territorial fort constitue à la fois une opportunité en terme d'échanges et de rencontres mais est également un vecteur de connaissance important des réseaux et partenaires locaux.

DES FORMATIONS TOUT PUBLIC

Elles sont réalisées par un entrepreneur solsticien. L'intention est de permettre aux stagiaires d'atteindre les objectifs décrits pour chaque formation, et d'acquérir des compétences personnelles et/ou professionnelles pour agir de façon autonome en situation de travail.

Les entrepreneurs solsticiens qui s'inscrivent en formation bénéficient d'un tarif préférentiel.

La commission Formations de Solstice valide les contenus de chaque formation et assure le suivi et le compte-rendu à l'issue de chaque formation.

CONDITIONS & INSCRIPTIONS

Les sessions proposées peuvent être aménagées, à la demande, en session individuelle. Des dates de formation en groupe peuvent être ajoutées. N'hésitez pas à contacter les formateurs pour faire part de vos demandes et de vos besoins.

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %. Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

FORMATEURS

Marie-Noëlle Aubry

Thérapeute familiale systémique, praticienne en psychogénéalogie, anthropologue, formatrice consultante en relations humaines.

Tél : 06 83 17 06 71
geneame.aubry@gmail.com
www.gene-ame.com

Alexandre Castaner

Formateur pour adultes titré intervenant dans plusieurs centres du département, a repris des éléments de son expérience professionnelle et de son activité d'improvisateur amateur pour dispenser cette formation.

Tél : 06 88 82 06 99
castalex81@gmail.com

Agnès Culp

Formatrice et coach professionnelle, une expérience de plus de 15 dans l'accompagnement du public sourd et ou malentendant. Animatrice labélisée Bébé Fais-moi signe (www.bebefaismoisigne.com)

06 10 83 58 70
agnes.culpo@orange.fr

Agnès David Pierreuse

Consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM®(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

Tel : 06 75 29 01 80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

Anne-Christine Decas

Gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie, musicienne depuis 35 ans, chanteuse lyrique, enseignante de Gi Qong.

Tel : 06 30 79 21 13
acd@accompagner-autrement.org
<http://accompagner-autrement.org/>

Olivier Fumey

Consultant en Management de Projets et Expert en Management de la Sécurité des systèmes d'informations (Certifié ISO-27001 Lead Auditor).

06 45 02 70 84
olivier.fumey@gmail.com

FORMATEURS

Patrick Gheysen

Diplôme en Arts Plastiques (Institut Saint-Luc de Tournai) suivi de diverses formations (Infographie, PAO, 3D, Animations Flash, Conception de sites web) à l'Institut Supérieur du Multimédia à Lyon. Infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion, formateur agréé et membre salarié de la Coopérative Solstice.

06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr
www.graffiti-connexion.com
www.wix-pro.net

<http://www.patrick-gheysen.net/>

Benoît Houssier

Consultant en communication écrite. Compagnon biographe, rédacteur, animateur d'ateliers d'écriture et de formations.

06 64 97 94 84
energieplume@gmail.com
www.energie-plume.fr

Anne Le Guillou

Socio-urbaniste spécialisée sur les démarches participatives et la concertation. Elle accompagne les collectivités locales et les acteurs locaux dans des démarches d'urbanisme participatif depuis plus de 15 ans et en particulier sur le lancement de projets d'habitat participatif (Burdignes (42), Vinsobres (26).

06 03 26 27 37
anne.leguillou@yahoo.fr
www.anneleguillou.weebly.com

Loran Malegue

Gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling) et danseur/chorégraphe.

06 86 93 69 22
l.malegue@orange.fr
<http://www.art-yoga-therapie.com>

Françoise Mar

Formatrice certifiée sur les violences faites aux femmes et leurs répercussions sur la santé. Elle anime aussi des actions de sensibilisation grand public sur le même thème.

07 81 76 73 93
fmformation26@orange.fr
<https://fmformation26.wordpress.com>

FORMATEURS

Marine Simon

Facilitatrice, consultante et formatrice en Intelligence Collective et Gouvernance participative. Elle accompagne des organisations, institutions et associations dans le développement de leur potentiel de coopération avec une approche systémique intégrant les architectures visibles et invisibles de l'organisation et des outils collaboratifs comme la Sociocratie, le Forum Ouvert, les Constellations Systémiques, le World Café, l'outil de brainstorming Parall'axe, l'Elaboration collective de Vision... Le tout, éclairé des principes de la permaculture, formidable mode d'emploi du Vivant, du potager à nos modes de gouvernance.

tél : 06 48 52 49 74
marinesimon@audeladesnuages.com
www.audeladesnuages.com

Marie-Dominique Texier

Psychologue humaniste et formatrice, Depuis plus de dix ans, elle accompagne des personnes et des équipes dans la transformation des blocages et conflits vers une meilleure prise en compte des besoins de chacun avec le processus de la CNV, des Cercles Restauratifs, Intelligence collective et approche systémique centrée sur les solutions.

06 03 76 71 07
mdtexier@gmail.com
www.ressource-empathie.fr

Adrien Vieillet

Il travaillé dans la robotique industrielle, et s'est ensuite passionné, à partir de 2012, dans la construction d'imprimantes 3D Open source, durables et réparables. Il est également artisan chocolatier d'art. Il manie les vieilles bassines et les imprimantes 3D. Au tempérage, au moulage et à l'enrobage s'ajoute désormais tout le travail réalisé grâce à la technologie 3D : un outil supplémentaire au service du chocolat. Savoir-faire à l'ancienne et 3D s'entendent à merveille, guidés par la main du chocolatier dont la créativité et la maîtrise restent au cœur du métier.

tél : 06 26 67 26 10
adrien.vieillet@latelier.in



GESTION DE PROJETS PARTICIPATIFS



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.



DATES

Vendredi 22 novembre 2019
Vendredi 10 janvier 2020

Pré-inscription jusqu'à J-10

PUBLIC

Élus et techniciens de collectivités, associations, PNR, CAUE

FORMATEUR

Anne Le Guillou, socio-urbaniste spécialisée sur les démarches participatives et la concertation. Elle accompagne les collectivités locales et les acteurs locaux dans des démarches d'urbanisme participatif depuis plus de 15 ans

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Montélimar ou Eurre (26).

Nombre de stagiaires : 5 à 15

TARIFS

150 euros
70 euros : entrepreneurs solsticiens, particuliers, asso

INFOS ET INSCRIPTIONS

Anne Le Guillou
06 03 26 27 37
anne.leguillou@yahoo.fr

METTRE EN PLACE UNE DÉMARCHÉ PARTICIPATIVE SUR SON TERRITOIRE

Apports théoriques et méthodologiques, mises en pratique.

OBJECTIFS

- Comprendre le contexte réglementaire et les postures des différents acteurs
- Mettre en place une démarche participative (cadrer, mobiliser, animer, restituer)
- Expérimenter des outils de mise en débat et de prise en compte de « l'expertise d'usage »

PROGRAMME

1. Les enjeux de la concertation
2. L'élaboration du schéma de concertation
3. Les apports méthodologiques

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop



DATES

Vendredi 11 octobre 2019
Vendredi 17 janvier 2020

Pré-inscription jusqu'à J-10

PUBLIC

Élus et techniciens de collectivités, bailleurs sociaux, associations, PNR...

FORMATEUR

Anne Le Guillou, socio-urbaniste spécialisée sur les démarches participatives et la concertation. Elle accompagne les collectivités locales et les acteurs locaux dans des démarches d'urbanisme participatif depuis plus de 15 ans et en particulier sur le lancement de projets d'habitat participatif (Burdignes-42, Vinsobres- 26).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une demi-journée à Montélimar ou Eurre (26).

Nombre de stagiaires : 5 à 15

TARIFS

90 euros
40 euros : entrepreneurs solsticiens, particuliers, asso

INFOS ET INSCRIPTIONS

Anne Le Guillou
06 03 26 27 37
anne.leguillou@yahoo.fr

ACCUEILLIR, ACCOMPAGNER OU INITIER UN PROJET D'HABITAT PARTICIPATIF SUR SON TERRITOIRE

Des clés de compréhension et des leviers pour mieux appréhender ces nouveaux modes d'habiter.

OBJECTIFS

- Appréhender les spécificités et les enjeux de l'habitat participatif en milieu rural et périurbain, et en particulier les rôles que les collectivités locales peuvent jouer.
- Connaître les leviers et les outils sur lesquels s'appuyer pour favoriser le développement de tels projets en lien avec les autres acteurs en présence.

PROGRAMME

1. Définition et enjeux de l'habitat participatif
2. Caractéristiques des acteurs et modalités d'intervention
3. Panorama de retours d'expériences et témoignages
4. Accueillir et accompagner des projets d'habitat participatif sur son territoire

Intervenant par visioconférence de Jean Terrier, président de l'association Ecohabiter 84, cofondateur du projet d'habitat participatif Etoilée. Expertise sur la formalisation des partenariats en les groupes d'habitants et les organismes privés et collectivités.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop



FABRICATION D'UNE IMPRIMANTE 3D



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

FABRICATION



DATES

À définir avec les stagiaires, selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Toute personne salariée, demandeuse d'emploi, apprentie, bénévole, ayant en charge ou souhaitant prendre en charge la mise en place et l'utilisation d'une imprimante 3D.

FORMATEUR

Adrien Vieillet a travaillé dans la robotique industrielle, et s'est ensuite passionné, à partir de 2012, dans la construction d'imprimantes 3D Open source, durables et réparables.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur cinq jours à Die (35h).

Nombre de stagiaires : 2 à 8

TARIFS

1750 euros
1450 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Adrien Vieillet
06 26 67 26 10
adrien.vieillet@latelier.in

FABRICATION ET UTILISATION D'UNE IMPRIMANTE 3D

OBJECTIFS

- Apprendre à fabriquer une imprimante 3D MM V11 (montage, soudage, réglages) ;
- Maîtriser tous les aspects de l'impression 3D : calibration, impression, paramétrages, utilisation des logiciels dédiés, maintenance.
- Comprendre les mécaniques de l'impression 3D,
- Savoir mettre en œuvre le processus d'impression 3D du dessin à la réalisation d'un objet,
- Adapter l'utilisation d'une imprimante 3D en fonction des besoins,
- Identifier les enjeux du partage des savoir-faire techniques et numériques,
- Accompagner les différents publics dans l'utilisation des imprimantes.

PROGRAMME

Jour 1 : Enjeux de l'impression 3D

Jour 2 : Construction de l'imprimante 3D

Jour 3 : Utilisation générale de l'imprimante

Jour 4 : Mise en pratique de la chaîne complète d'impression 3D

Jour 5 : Maintenance et découverte des enjeux de la conception 3D

PRÉ-REQUIS

Pour suivre l'action de formation de ce programme, il faut disposer du niveau de connaissances préalable suivant : connaissance des bases d'internet et des usages de son ordinateur, être volontaire et informé.



COMMUNICATION



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

COMMUNICATION



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Personnes souhaitant organiser ou animer des ateliers. Enseignants, bibliothécaires souhaitant préparer les interventions qu'ils organisent. animateurs de groupes souhaitant s'approprier des outils pour faire écrire leurs publics. Auteurs en résidence.

PRÉ-REQUIS

Formation ouverte aux débutants et aux animateurs expérimentés qui souhaitent confronter leurs pratiques à des regards extérieurs.

FORMATEUR

Benoît Houssier, consultant en communication écrite, biographe, animateur d'ateliers et de stages d'écritures, rédacteur de contenus web et print, formateur en communication écrite.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

150 euros
120 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Benoît Houssier
06 64 97 94 84
energieplume@gmail.com

LIBÉREZ LA PAGE BLANCHE !

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX POUR DÉVELOPPER DES SÉANCES D'ÉCRITURES CRÉATIVES

OBJECTIFS

Comment faire écrire ?

- Intégrer les bases de la posture d'animateur d'atelier d'écritures.
- Assimiler les enjeux, le cadre et les principes méthodologiques.
- Pratiquer et analyser des propositions d'écritures créatives.

PROGRAMME

- Présentation des points essentiels à la conduite d'un atelier d'écritures.
- La posture de l'animateur (écoute, transmission, l'écriture et la lecture).
- La mise en place du cadre, des séances, l'énoncé des propositions.
- La relation à chacun et l'animation du groupe.

Ces éléments sont abordés de façon transversale, au fil de la journée. De courts apports théoriques alternent avec des temps de pratique permettant à chacun d'expérimenter ses propres propositions.

COMMUNICATION



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Chefs de projets, concepteurs, secrétaires, assistants de direction, chargés de communication, graphistes, webmasters, community managers, etc.

FORMATEUR

Benoît Houssier, consultant en communication écrite, biographe, animateur d'ateliers et de stages d'écritures, rédacteur de contenus web et print, formateur en communication écrite.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

150 euros
120 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Benoît Houssier
06 64 97 94 84
energieplume@gmail.com

« BOOSTEZ VOTRE COM' ! »

DÉCOUVREZ DES SOLUTIONS À LA PORTÉE DE TOUS POUR DÉMARQUER VOTRE COMMUNICATION ÉCRITE ET RENDRE VOS MESSAGES PLUS PERCUTANTS

OBJECTIFS

- Enrichir votre communication écrite, trouver le mot juste au bon moment, la formule adéquate, l'expression appropriée, renforcer le charisme de votre entreprise.
- Gagner en efficacité, traduire exactement votre pensée et clarifier vos messages.
- Mettre en appétit vos clients, leur donner envie de choisir vos services.

PROGRAMME

Études de cas concrets (comment rafraîchir votre site, trouver la punchline de votre prochain flyer...);

Alternance de temps d'écriture individuelle et d'enrichissements collectifs;

Exercices ludiques permettant d'aboutir à des productions exploitables sur le terrain.

Module 1

Identifiez vos cibles et précisez vos messages...
Enrichissez vos écrits et donnez à vos lecteurs l'envie de vous lire !

Module 2

Suscitez la curiosité du lecteur !
Racontez votre histoire et scénarisez votre produit...

Module 3

Réveillez votre communication écrite !
Clarifiez vos médias et abusez de la concision...

Module 4

Affinez votre plume !
Écriture journalistique, rédaction d'articles courts et longs, etc.



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Toute personne voulant améliorer sa communication en réunion ou des personnes ayant des difficultés à s'exprimer dans le cadre public

FORMATEUR

Alexandre Castanet, formateur pour adultes, titré intervenant dans plusieurs centres du département, utilise des éléments de son expérience professionnelle et de son activité d'improvisateur amateur pour dispenser cette formation.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 4 à 8

TARIFS

150 euros

100 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Alexandre Castanet
06 88 82 06 99
castalex81@gmail.com

INTRODUCTION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Apprendre à maîtriser sa parole dans le cadre d'une réunion et face à un public.

OBJECTIFS

Dans le cadre d'une prise de parole en public, les apprenants seront capables de communiquer leur intention et leur message en respectant les règles des 3 V (VERBAL, PARAVERBAL, VISUEL).

PROGRAMME

- présentation des notions constitutives de la parole en public
- la communication verbale/ la communication para verbale / la communication visuelle
- la respiration, appréhender les peurs, travail de la voix et de savoir être convaincant
- la posture et développer un argumentaire

Travail individuel et en sous-groupe et mise en pratique



GRAPHISME



WEB



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

APPRENDRE LA RETOUCHE PHOTOGRAPHIQUE ET LA MAÎTRISE DE L'IMAGE AVEC PHOTOSHOP



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contactez le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel Photoshop.

PROGRAMME

Analyse de la structure de l'image : résolutions, taille, poids, compression, mode RVB et CMJN, etc.
Retouche, détourage, dégradés, colorimétrie, luminosité, contrastes, niveaux, filtres, effets spéciaux...
Fonctionnalités avancées, calques et masques de fusion, outils de déformations, intégrations de formes, gestion des objets vectoriels, perspective, 3D...

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) ou MAC et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable équipé d'une version récente de Photoshop (à partir de la version CS 2). Me contacter en cas de questions par rapport à la version dont vous disposez...

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop

CRÉER MES SUPPORTS DE COMMUNICATION AVEC MICROSOFT POWERPOINT



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contactez le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel PowerPoint.

PROGRAMME

Apprendre à réaliser un diaporama attractif via la prise en main et la maîtrise de PowerPoint.
Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel.
Intégrations d'images, de sons, de vidéos et d'animations à forte valeur ajoutée.
Découvrir les codes d'une présentation pédagogique ou commerciale efficace.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) ou MAC et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable équipé du Pack Office Microsoft avec PowerPoint inclus.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop

CRÉER MES SUPPORTS DE COMMUNICATION AVEC MICROSOFT PUBLISHER



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contacter le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Devenir autonome pour gérer soi-même et en interne ses propres supports de communication imprimés de façon professionnelle.

PROGRAMME

Créer ma carte de visite, mon logo, mon papier à lettre, ma plaquette, mon flyer ou un dépliant, une affiche, etc., avec un logiciel simple et intuitif.

Développer ma créativité personnelle, mais aussi apprendre à m'approprier des gabarits et des supports existants pour simplifier cette démarche.

Gérer les formats de fichiers et les exports au format PDF (et autres).

Être en mesure de présenter des documents conformes à un imprimeur.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable PC équipé du Pack Office Microsoft avec Publisher inclus.

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop

CRÉER SON SITE WEB EN TOUTE FACILITÉ, SANS ÊTRE NI CODEUR NI DÉVELOPPEUR !



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter le formateur.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Patrick Gheysen, infographiste et concepteur de sites web depuis 1998 au sein de Graffiti Connexion et formateur agréé.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur trois jours à Soyons (07) ou dans un local adapté selon le nombre de participants

Nombre de stagiaires : 3 à 6

TARIFS

980 euros, un stagiaire
520 euros : 2 stagiaires
360 euros : 3 à 6 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

Contacter le formateur pour des formations individuelles et sur-mesure.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Patrick Gheysen
06 28 63 23 35
patrick@gheysen.fr

OBJECTIFS

Découverte des fonctions basiques et évoluées du logiciel de création de sites Web WIX.

PROGRAMME

Concevoir son site Internet de niveau professionnel, de façon simple et intuitive, avec un logiciel gratuit (et légal).

Découvrir les fondamentaux du web, le référencement, l'hébergement, la réservation du nom de domaine, la maintenance, faire vivre son site, etc.

Créer sa propre Newsletter, mettre en place des liens vers les réseaux sociaux, ajouter un blog ou une boutique de vente en ligne, etc.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise de l'environnement PC (Windows) ou MAC et bonne connaissance des fondamentaux d'un logiciel bureautique de type Word (ou Open Office).

Venir à la formation avec un ordinateur portable PC ou MAC.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop



RGPD PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

RGPD

RGPD-F1 – PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES SENSIBILISATION ET APPROCHE DU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LA PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

OBJECTIFS

Comprendre les enjeux et Identifier les changements majeurs apportés par le Règlement Européen sur la protection des données personnelles : RGPD.

Identifier les bonnes pratiques et règles déjà en place dans l'organisation.

Analyser les impacts et implications dans l'organisation.

Bâtir un plan d'actions pour une mise en conformité.

PROGRAMME

Introduction Impact du règlement sur la protection et sécurité des données

Acteurs : DPO, Responsable de Traitement, CNIL
Conformité des traitements des données au RGPD
Transparence et droit à l'information
Nouveaux droits prévus par le RGPD
Mesures de sécurité et gestion des violations de données

Les nouvelles exigences pour démontrer sa conformité

Accountability : démontrer le respect du règlement
Registre des traitements : Descriptions, finalités
Relations avec les Sous-traitants
Privacy by Design et by Default : Éléments à prendre en considération
Analyse d'Impact et risques
Outils de conformité, documentation et Plan d'actions

Coopération avec les autorités et procédures

Rôle des autorités, pouvoirs et missions
Coopération avec les autorités / Procédures et documents

PRÉ-REQUIS

Avoir des connaissances de base en matière de protection de données est un plus.

RGPD

RGPD-F2 – PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES SENSIBILISATION ET APPROCHE DU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LA PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES + CAS PRATIQUE

OBJECTIFS

Comprendre les enjeux et Identifier les changements majeurs apportés par le Règlement Européen sur la protection des données personnelles : RGPD.

Identifier les bonnes pratiques et règles déjà en place dans l'organisation.

Analyser les impacts et implications dans l'organisation.

Bâtir un plan d'actions pour une mise en conformité.

Étude et mise en pratique sur un cas réel

PROGRAMME

Introduction Impact du règlement sur la protection et sécurité des données

Acteurs : DPO, Responsable de Traitement, CNIL
Conformité des traitements des données au RGPD
Transparence et droit à l'information
Nouveaux droits prévus par le RGPD
Mesures de sécurité et gestion des violations de données

Les nouvelles exigences pour démontrer sa conformité

Accountability : démontrer le respect du règlement
Registre des traitements : Descriptions, finalités
Relations avec les Sous-traitants
Privacy by Design et by Default : Éléments à prendre en considération
Analyse d'Impact et risques
Outils de conformité, documentation et Plan d'actions

Coopération avec les autorités et procédures

Rôle des autorités, pouvoirs et missions
Coopération avec les autorités / Procédures et documents

Étude d'un cas réel

Prise en main des outils : check-list de conformité, liste des traitements et fiches de traitements avec risques associés, liste de sous-traitants, plan d'action.

Mise en application du cas réel.



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Chargé de conformité, Responsable de traitements, Responsable SI, Responsables RH, Risk-Managers, Dirigeants TPE, Collaborateurs impliqués dans les traitements de données personnelles

FORMATEUR

Olivier FUMEY, consultant en Management de Projets et Expert en Management de la Sécurité des systèmes d'informations (Certifié ISO-27001 Lead Auditor).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une demi-journée, en interne chez le client ou à Valence, Crest, Eure

Nombre de stagiaires : 1 à 8

TARIFS

250 euros, un stagiaire
400 euros : 2 à 4 stagiaires
600 euros à partir de 5
Tarif Solsticiens : - 25 %

INFOS ET INSCRIPTIONS

Olivier Fumey
06 45 02 70 84
olivier.fumey@gmail.com



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez le formateur.

PUBLIC

Chargé de conformité, Responsable de traitements, Responsable SI, Responsables RH, Risk-Managers, Dirigeants TPE, Collaborateurs impliqués dans les traitements de données personnelles

FORMATEUR

Olivier FUMEY, consultant en Management de Projets et Expert en Management de la Sécurité des systèmes d'informations (Certifié ISO-27001 Lead Auditor).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée, en interne chez le client ou à Valence, Crest, Eure

Nombre de stagiaires : 1 à 4

TARIFS

400 euros, un stagiaire
750 euros : 2 à 4 stagiaires
Tarif Solsticiens : - 25 %

INFOS ET INSCRIPTIONS

Olivier Fumey
06 45 02 70 84
olivier.fumey@gmail.com



INTELLIGENCE COLLECTIVE



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

MODULE DE FORMATION AUX PRATIQUES D'INTELLIGENCE COLLECTIVE



DATES

25, 26, 27 septembre
& 13, 14, 15 novembre 2019

4, 5, 6 mars
& 15, 16, 17 avril 2020

PUBLIC

Dirigeants, managers, coachs, consultants, coordinateurs de projets, ... toute personne accompagnant des collectifs et souhaitant faire bénéficier ceux-ci du potentiel de leurs intelligences conjuguées.

FORMATRICE

Marine Simon, formatrice, consultante et formatrice en Intelligence Collective et Gouvernance participative

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux fois trois jours, aux Amanins à La Roche-sur-Grâne (26).

Nombre de stagiaires : 8 à 12

TARIFS

1800 euros
1500 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marine Simon
06 48 52 49 74
marinesimon@audelades-nuages.com

OBJECTIFS

Expérimenter l'esprit et les outils de l'Intelligence Collective, la posture de facilitateur.

- Vivre et de comprendre l'esprit de l'Intelligence Collective et ses fondements systémiques.
- Expérimenter et comprendre divers outils d'Intelligence Collective : World Café, processus de décision sociocratique, élaboration collective de vision, outil de brainstorming... leur usage, leurs conditions de réussite.
- Développer, par l'expérimentation, votre posture de facilitateur et votre aptitude à designer une intervention en IC.

PROGRAMME

Jour 1

Constitution du groupe d'apprentissage, exploration des aspirations individuelles ; Élaboration d'un projet pédagogique commun, exploration de l'outil Storytelling ; Découverte du projet du Centre agroécologique des Amanins, visite.

Jour 2

Expérimentation de l'outil de prise de décision sociocratique pour valider la proposition de programme faite par Marine. Facilitation par les participants + feedbacks du groupe ; Réflexion autour des outils utilisés et postures ; Expérimentation de l'outil : Parall'axe, notion de « membrane ».

Jour 3

Poursuite de l'apprentissage en fonction de besoins émergés en Jour 1 ; Le Design d'intervention en IC Préparation de vos interventions dans vos contextes.

Entre les Jours 3 et 4, vous mènerez un projet en IC, dans le collectif de votre choix

Le programme des Jours 4, 5 & 6 sera élaboré en fonction des besoins du groupe



RÈGLEMENTATION COSMÉTIQUE



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

**DATES**

Fin novembre 2019
à Osserain (64)
Fin octobre 2019
à Paris
Décembre 2019
à Crest

Contactez la formatrice.
Pré-inscription jusqu'à J-1

PUBLIC

Fabricant de cosmétiques naturels, savonnier ou porteur de projet, souhaitant commercialiser ses produits en toute sécurité et entrer dans une démarche de mise en conformité avec la législation.

FORMATRICE

Nathalie Padée, docteur en Pharmacie, évaluatrice de la sécurité des cosmétiques bio et naturels, spécialiste en phyto-aromathérapie, substances naturelles et toxicologie des produits cosmétiques,

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours.

Nombre de stagiaires : 10 à 15

TARIFS

295 euros
265 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Nathalie Padée
nathalie.padee@wanadoo.fr

LA RÈGLEMENTATION COSMÉTIQUE

ADAPTÉE AUX PETITES STRUCTURES PAYSANNES
OU ARTISANALES - MODULE 1

OBJECTIFS MODULE 1

Aborder sereinement votre activité de fabrication cosmétique / savonnerie, en conformité avec les dispositions réglementaires relatives aux cosmétiques (Règlement (CE) 1223/2009)

Mettre en place votre Dossier Information Produit

Comprendre et appliquer les Bonnes Pratiques de Fabrication des cosmétiques (Norme Iso 22716)

PROGRAMME**Jour 1****La réglementation cosmétique**

Quelles sont les obligations d'un fabricant de cosmétiques ?

Le Règlement (CE) N° 1223/2009.

Les responsabilités.

Le DIP (Dossier Information Produit).

L'évaluation de la sécurité d'un cosmétique pour la santé humaine.

Les mentions d'étiquetage.

Notification électronique sur le portail européen CPNP.

Jour 2**Les bonnes pratiques de fabrication des cosmétiques**

Les BPF cosmétiques (Norme Iso 22716).

Compréhension des risques : leur nature, leurs causes et comment les éviter ?

Méthodes et Process : Sensibilisation à la Norme Iso 22716.

La fiche de fabrication : conformité d'un lot de savon.

Un fil conducteur : la traçabilité.

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop

**DATES**

Fin novembre 2019
à Osserain (64)
Fin octobre 2019
à Paris
Décembre 2019
à Crest

Contactez la formatrice.
Pré-inscription jusqu'à J-1

PUBLIC

Fabricant de cosmétiques naturels, savonnier ou porteur de projet, souhaitant commercialiser ses produits en toute sécurité et entrer dans une démarche de mise en conformité avec la législation.

FORMATRICE

Nathalie Padée, docteur en Pharmacie, évaluatrice de la sécurité des cosmétiques bio et naturels, spécialiste en phyto-aromathérapie, substances naturelles et toxicologie des produits cosmétiques,

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée.

Nombre de stagiaires : 8 à 12

TARIFS

190 euros
170 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Nathalie Padée
nathalie.padee@wanadoo.fr

LA RÈGLEMENTATION COSMÉTIQUE

ADAPTÉE AUX PETITES STRUCTURES PAYSANNES
OU ARTISANALES - MODULE 2

Vous avez suivi le module de stage réglementation niveau 1, et souhaitez aller plus loin dans l'élaboration de vos DIP.

OBJECTIFS MODULE 2

Atelier de rédaction de votre DIP & Travail autour de vos matières premières et de vos formules

PROGRAMME

Exercer dans la légalité face aux contraintes réglementaires.

Devenir autonome dans la mise en place, et la rédaction de vos DIP (Dossier Information Produit), en vue de l'évaluation de sécurité (partie B).

Apprendre à lire et rédiger une étiquette conforme.

Pouvoir se notifier sur le portail européen.

PRÉ-REQUIS :

Avoir suivi le module 1

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop



COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.

COMMUNICATION INTER- PERSONNELLE ET CONNAISSANCE DES HANDICAPS



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa connaissance sur les différents handicaps et sa communication personnelle

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours, pouvant être suivis indépendamment, à Valence ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 5 à 10

TARIFS

550 euros
440 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse
06.75.29.01.80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

Savoir gérer sa relation (face à face ou téléphonique) avec des personnes en situation de handicap

OBJECTIFS

Être sensibilisé aux handicaps et maladies
Mieux se connaître pour mieux communiquer au téléphone ou en face à face
S'approprier les meilleures pratiques et s'entraîner à les mettre en œuvre
Gérer les appels délicats et les situations délicates

PROGRAMME

Connaissance des handicaps, des maladies et du processus de vieillissement

Sensibilisation aux différents handicaps, maladies et processus de vieillissement afin de mieux comprendre les difficultés, les réactions et les modifications de personnalités

Seront abordés : handicap psychique et maladies psychiatriques, handicap mental, handicaps sensoriels, cérébrolésés et troubles associés, maladie alcoolique, pathologies et troubles du vieillissement...

Les bases de la communication et spécificités de l'accueil

Rappel des principes de base de la communication
Savoir mener un entretien
Gérer son émotivité et son stress face à l'agressivité

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop

AGIR AUX CÔTÉS DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

SE FORMER SUR LES VIOLENCES FAITES
AUX FEMMES POUR AMÉLIORER SA PRATIQUE
PROFESSIONNELLE



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

toute personne en activité professionnelle ou bénévole en lien avec les femmes, sauf personnel médical (une autre formation lui est réservée).

FORMATRICE

Françoise Mar est formatrice certifiée sur les violences faites aux femmes et leurs répercussions sur la santé. Elle anime aussi des actions de sensibilisation grand public sur le même thème.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours non consécutifs à Valence ou à Die.

Nombre de stagiaires : 2 à 10

TARIFS

250 euros
160 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Françoise Mar
07 81 76 73 93
fmformation26@orange.fr

OBJECTIFS

Comprendre l'ampleur des violences et les repérer,
Connaître les dispositifs judiciaires, médicaux, policiers et sociaux,
Interagir avec les femmes victimes.

PROGRAMME

Jour 1

Prendre la mesure de l'ampleur des violences

Mœurs et préjugés
Toutes les sortes de violence.
Le cas des violences faites aux adolescentes, aux femmes handicapées et aux hommes.
Les conséquences des violences sur la santé des femmes.
Le repérage des signes de violence.

Connaître les dispositifs existants

Les professionnels de la santé : certificat médical, jours d'ITT, unité médico-judiciaire.
Police et gendarmerie : main courante, dépôt de plainte, intervenant social en gendarmerie.
L'action en justice et ses limites : lois, circonstances aggravantes, association d'aide aux victimes.
Les travailleuses sociales : attestation, orientation, hébergement d'urgence, Téléphone Grave Danger.

Jour 2

Interagir avec les femmes victimes

- Les parcours de soin et de réparation des femmes.
- Un réseau local de professionnels qualifiés.
- Identification de ses propres représentations de la violence.
- Outils de sensibilisation.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop

SE CONNECTER POUR SE COMPRENDRE



DATES

Jeudi 25 juin 2020

Pré-inscription jusqu'à fin mai

PUBLIC

Toute personne qui souhaite trouver des ressources pour transformer les situations de conflits (professionnelles, associatives ou personnelles) en occasion de dialogue et de croissance.

FORMATRICES

Marie-Dominique Texier, (entrepreneure chez Solstice) et Céline Meunier (entrepreneure chez Graine de Sol) Psychologues et formatrices, facilitatrices et transmettrices du processus des Cercles Restauratifs (Dominic Barter).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Villeurbanne.

Nombre de stagiaires : 5 à 15

TARIFS

180 euros
50 euros : entrepreneurs solsticiens (à partir de).

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Dominique Texier
06 03 76 71 07
mdtexier@gmail.com

Le processus de dialogue restauratif vise à rétablir la connexion quand il y a conflit. En focalisant sur la compréhension de ce qui se joue pour chacun, il permet de libérer l'énergie de tension et de la transformer en potentiel d'action créatif.

OBJECTIFS

- Comparer les effets d'une interaction basée sur chercher qui a tort/ raison par rapport à une interaction basée sur la connexion
- Ressentir la dimension systémique du conflit
- Expérimenter un processus d'interaction qui soutient la compréhension mutuelle, l'autoresponsabilité et la recherche de solutions gagnant-gagnant

PROGRAMME

Focaliser sur la connection : un changement de paradigme, de posture et d'état d'esprit (mise en pratique, jeux et débriefing).

Expérimentation du processus de dialogue restauratif et partage des apprentissages (mise en situation dans un cercle restauratif semi-simulé).

Témoignages et échanges sur comment adapter ce processus aux situations du quotidien.

TRANSFORMER LES CONFLITS AVEC LE DIALOGUE RESTAURATIF



DATES

Vendredi 27 mars 2020

PUBLIC

Toute personne qui souhaite trouver des ressources pour transformer les situations de conflits dans le champ professionnel, associatif ou personnel.

FORMATRICES

Marie-Dominique Texier, (entrepreneure chez Solstice) et Céline Meunier (entrepreneure chez Graine de Sol) Psychologues et formatrices, facilitatrices et transmettrices du processus des Cercles Restauratifs (Dominic Barter).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Villeurbanne.

Nombre de stagiaires : 5 à 15

TARIFS

180 euros
50 euros : entrepreneurs solsticiens (à partir de).

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Dominique Texier
06 03 76 71 07
mdtexier@gmail.com

Le conflit est inhérent aux relations humaines. Par faute d'outils ou d'inspiration, celui-ci peut devenir un frein à la coopération, au travail d'équipe et à la créativité.

Le processus de dialogue est un outil simple et à la portée de tous pour restaurer les liens, rétablir la connexion entre les personnes et permettre de libérer l'énergie de tension et de la transformer en potentiel d'action créatif.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est un cercle restauratif et identifier les éléments clés pour traverser un conflit avec ce processus.
- Ressentir la dimension systémique du conflit
- Expérimenter un processus d'interaction qui soutient la compréhension mutuelle, l'autoresponsabilité et la recherche de solutions gagnant-gagnant

PROGRAMME

- Historique et intention.
- Expérimentation du processus avec les trois étapes : compréhension mutuelle, auto-responsabilisation, plan d'action.
- Témoignages et échanges sur comment adapter ce processus aux situations du quotidien.



DATES

Jeudi 14 novembre 2018

Pré-inscription jusqu'à fin octobre

PUBLIC

Toute personne qui souhaite trouver des ressources pour transformer les situations de conflits dans le champ professionnel, associatif ou personnel.

FORMATRICES

Marie-Dominique Texier, (entrepreneure chez Solstice) et Céline Meunier (entrepreneure chez Graine de Sol) Psychologues et formatrices, facilitatrices et transmettrices du processus des Cercles Restauratifs (Dominic Barter).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Villeurbanne.

Nombre de stagiaires : 5 à 15

TARIFS

180 euros
50 euros : entrepreneurs solsticiens (à partir de).

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Dominique Texier
06 03 76 71 07
mdtexier@gmail.com

CRÉER SON SYSTÈME RESTAURATIF

La création collective de dispositifs de réponses aux conflits (= système restauratif) permet de transformer l'énergie bloquée des tensions en circulation de la parole et recherche collective de solutions qui marchent pour tous.

Cette formation s'appuie avant tout sur l'expérimentation pour faciliter l'apprentissage et l'intégration des outils proposés.

OBJECTIFS

- Acquérir des outils pour créer collectivement un dispositif de transformation des conflits.
- Amorcer un changement de culture : le conflit comme une opportunité de croissance collective.
- Expérimenter un processus qui vise la compréhension mutuelle et le dialogue.

PROGRAMME

- Comment créer un « système restauratif » dans un collectif ou une équipe ? (Mise en pratique)
- Les avantages et les difficultés rencontrées (témoignages, partage d'expérience)
- Les adaptations possibles de ce processus
- Expérimentation d'un Cercle Restauratif (mise en situation)
- L'importance de l'intention
- Les étapes et éléments clés



DATES

16 & 17 janvier 2020

Pré-inscription jusqu'à fin décembre

PUBLIC

Toute personne qui s'intéresse aux Cercles Restauratifs et souhaite faciliter des cercles, dans son environnement professionnel ou privé, avec le processus de dialogue

FORMATRICES

Marie-Dominique Texier, (entrepreneure chez Solstice) et Céline Meunier (entrepreneure chez Graine de Sol) Psychologues et formatrices, facilitatrices et transmettrices du processus des Cercles Restauratifs (Dominic Barter).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Villeurbanne.

Nombre de stagiaires : 5 à 15

TARIFS

360 euros
100 euros : entrepreneurs solsticiens (à partir de).

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Dominique Texier
06 03 76 71 07
mdtexier@gmail.com

FACILITER DES CERCLES RESTAURATIFS

Les Cercles Restauratifs sont des espaces co-construits pour accueillir et transformer les tensions et conflits au sein d'un groupe.

Inspirée par l'approche de Dominic Barter, cette formation vise le partage d'expérience, l'apprentissage par l'expérimentation de la facilitation du processus de dialogue restauratif.

OBJECTIFS

- Identifier les étapes nécessaires à la construction d'un cadre sécurisant
- Identifier les points clés de la posture de facilitation
- Expérimenter la facilitation d'un cercle
- Développer des compétences d'adaptation et d'ajustement de la facilitation en fonction des situations rencontrées

PROGRAMME

- L'importance d'un cadre sécurisé : la création du « système restauratif » dans un collectif ou une équipe (Mise en pratique).
- La notion de système de soutien
- L'écoute empathique centrée sur les besoins (exercices).
- Expérimentation de facilitation d'un Cercle Restauratif (mise en situation)
- Retours d'expériences et d'apprentissages
- La notion de représentants dans un Cercle
- La traduction des paroles en émotions et besoins (mise en pratique)
- L'accueil de l'intensité des émotions
- Trouver la posture ajustée dans le Cercle
- Pratiques de facilitation
- Retours d'expériences

PRATIQUER LA PLEINE PRÉSENCE DANS LA RELATION

Être présent à soi et à l'autre c'est être disponible à ce qui se passe dans l'instant notamment dans la relation. Cela permet de développer une relation attentive et de qualité tout en préservant son énergie. Les bénéficiaires se sentent davantage pris en compte et les professionnelles évitent l'épuisement.

OBJECTIFS

- Accroître sa capacité à être présent-e à l'autre dans la relation
- Développer une aptitude à être à l'écoute de l'autre et de soi
- Expérimenter des outils pratiques pour augmenter ses chances d'être présent à l'autre et à soi
- Partager et apprendre de ses expériences et s'ajuster à la réalité du quotidien

PROGRAMME

- Apprendre à se recentrer au quotidien et dans les situations de stress.
- L'auto-empathie pour écouter ses émotions et ressentis.
- L'écoute empathique non verbale pour se connecter à l'autre.
- Exercices pratiques pour s'alléger du mental pour rester présent à l'autre.

PRÉ-REQUIS

S'intéresser à la pleine présence et avoir envie de la pratiquer dans son activité professionnelle.



DATES

Jeudi 6 février
& mardi 10 mars 2020

Pré-inscription jusqu'à fin décembre

PUBLIC

Professionnel.le de la petite enfance et de la gériatrie (animatrices, auxiliaires, puéricultrices, éducatrices, aide-soignantes, infirmières, aide à domicile, assistantes maternelles)

FORMATRICES

Marie-Dominique Texier, (entrepreneure chez Solstice) psychologue accompagnante et formatrice.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Villeurbanne.

Nombre de stagiaires : 5 à 12

TARIFS

360 euros
100 euros : entrepreneurs solsticiens (à partir de).

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Dominique Texier
06 03 76 71 07
mdtexier@gmail.com

SENSIBILISATION À L'INTERVENTION SYSTÉMIQUE ET À LA THÉRAPIE FAMILIALE

La finalité de cette formation est de former les participants à la thérapie familiale et à l'intervention systémique afin de permettre une prise en charge globale du patient atteint du sida.

OBJECTIFS

- Il s'agit plus spécifiquement pour chacun de :
- se familiariser avec les concepts de l'analyse systémique
 - comprendre le fonctionnement, les règles, les modes de la communication familiale
 - identifier les éléments de rencontre ou d'interférence dans la prise en charge du patient.

PROGRAMME

1. Théorie de la communication

Acquérir les bases de la nouvelle communication de Palo Alto. La thérapie familiale est basée sur une nouvelle épistémologie, l'épistémologie systémique. L'objectif de cette première journée est de sensibiliser les participants à l'approche systémique et aux hypothèses de base qui fondent sa spécificité.

2. La famille comme système

Comprendre la dynamique du système familial. Dans la thérapie familiale systémique, la personne malade n'est plus isolée de son contexte familial, permettant ainsi une prise en charge globale. La famille est directement concernée dans la problématique de soins de l'un de ses membres.

3. La méthodologie du changement

Intégrer les outils de changement de l'approche systémique et les appliquer dans sa pratique professionnelle. Permettre aux soignants d'évaluer comment ils se sont appropriés le modèle systémique dans leur pratique professionnelle. Évaluer comment les soignants se sont appropriés le modèle systémique dans leur pratique, comment cette approche a renouvelé leur relation à la personne malade, quelles sont les limites ou les difficultés rencontrées.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Thérapeutes et accompagnants.

FORMATRICE

Marie-Noëlle Aubry, thérapeute familiale systémique, praticienne en psychogénéalogie, anthropologue et formatrice consultante en relations humaines.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Eurre.

Nombre de stagiaires : 6 à 10

TARIFS

250 euros
200 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Noëlle Aubry
06 83 17 06 71
geneame.aubry@gmail.com



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Tout public.

FORMATRICE

Marie-Noëlle Aubry, thérapeute familiale systémique, praticienne en psychogénéalogie, anthropologue et formatrice consultante en relations humaines.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Eurre.

Nombre de stagiaires : 6 à 10

TARIFS

250 euros
200 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Noëlle Aubry
06 83 17 06 71
geneame.aubry@gmail.com

SOPHROLOGIE ET COMMUNICATION

Découvrir la sophrologie, outil, méthode et philosophie de vie, pour développer une attitude positive dans sa relation à soi et aux autres : gestion des émotions, maîtrise de soi, dynamisation des potentiels, meilleure communication.

OBJECTIFS

- Surmonter le stress
- S'approprier les techniques de relaxation
- Créer des réflexes de détente au quotidien
- Mieux canaliser ses émotions et ses tensions
- Instaurer une meilleure communication entre soi et les autres

PROGRAMME

- Apports théoriques concernant le stress
- Techniques de gestion du stress
- Techniques de respiration
- Visualisation
- Échanges sur les difficultés et les réussites des participants



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement auprès du formateur. C'est également le formateur qui répondra à toutes vos questions concernant le contenu de la formation, le lieu ou les modalités de prise en charge.

PLUS D'INFOS :
www.solstice.coop



TARIFS

Les tarifs s'entendent nets de taxes. TVA = 0 %.
Les prix annoncés sont les prix à régler par personne et par session de formation.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeute, éducateur, enseignant, soignant...) désireux de parfaire son approche des émotions et de la transmettre.

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence, Montélimar ou Mirabel (07).

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

360 euros
300 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
PAR LA PRATIQUE DE LA PLEINE PRÉSENCE
(MINDFULNESS)

OBJECTIFS

Obtenir des outils très concrets pour faire face à des conditions de vie et de travail génératrices de stress.

PROGRAMME

Gestion du stress et des émotions par la pratique de la pleine présence (Mindfulness), la relaxation profonde (yoga nidra) et le mouvement conscient (Atelier du mouvement) .

Temps didactique sur les émotions principales, émotions de participation et émotions conflictuels, description concrète des outils pour travailler sur l'intégration des émotions perturbatrices.

Temps de pratique de relaxation profonde et de pleine présence.

Cercle de parole autour de la pratique : temps d'échange à partir des expériences, questions / réponses.

Pré-requis

Avoir déjà effectué un travail sur soi en thérapie et développement personnel.



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Tout public

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur quatre jours à Valence, Montélimar ou Eure

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

600 euros
480 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

APPROCHE DU CORPS ET DE LA VOIX DANS LA QUÊTE DE SOI

CONSTRUIRE OU PARFAIRE SON CHEMIN DE VIE

OBJECTIFS

Explorer sa voix pour trouver sa voie et éveiller sa conscience corporelle grâce à l'ouverture des sens.

PROGRAMME

Ces deux modules peuvent être faits à la suite l'un de l'autre ou indépendamment.

2 jours VOIX :

Explorer sa voix pour trouver sa voie, découvrir sa voix, se réconcilier avec elle.
Avec Anne-Christine Decas.

2 jours CORPS :

Éveiller sa conscience corporelle grâce à l'ouverture des sens, à travers une approche posturale et en mouvement. Relaxation profonde, pratique de la pleine présence (mindfulness) dans l'immobilité et le silence ou dans une approche ludique du mouvement dansé. Avec Loran MALEGUE

Le travail s'articulera entre des temps expérimentaux, des temps didactiques et d'échanges.

LA NATURE DES LIENS

LA NATURE DES LIENS ET LEURS DIFFÉRENTES PROBLÉMATIQUES DANS LA RELATION D'AIDE



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeute, éducateur, enseignant, soignant...) désireux de parfaire sa compréhension de la relation

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence, Montélimar ou Mirabel (07).

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

360 euros
300 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

OBJECTIFS

Comprendre la nature des liens et pouvoir adapter sa posture d'accompagnement en fonction des différentes problématiques relationnelles abordées.

PROGRAMME

Il s'agira, lors de ces journées de formation, d'aborder la nature des liens dans la relation thérapeutique, l'approche de la théorie du contact et la pratique de la pleine présence.

Ces deux journées seront consacrer à étudier la nature des différents liens que nous pouvons rencontrer dans la relation d'aide et la posture approprié à chaque liens différents. Nous nous appuierons sur la « Rose des liens » de Pierre Janin, auteur du livre L'Artisan du Lien et collègue Gestaltiste.

Dans un deuxième temps, nous aborderons de manière globale la théorie du contact, spécifique à la gestalt-thérapie et nous tenterons de regarder ensemble les différentes modalités de rupture du contact dans la relation.

Parallèlement nous expérimenterons la pratique de Pleine Présence avec des temps de guidance, et nous développerons l'importance de l'état de relaxation.

Le travail s'articulera entre des temps didactiques, des temps expérimentaux, des mises en situation, jeux de rôle et des cercles d'échanges pour un partage du vécu et les questions/réponses.

Pré-requis
Avoir déjà effectué un travail sur soi en thérapie et développement personnel

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop

PROCESSUS OU CONTEXTE DE DEUIL



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Toute personne endeuillée ou désireuse de comprendre comment accompagner un deuil.

FORMATEURS

Anne-Christine DECAS, gestalt-thérapeute agréée par le Collège Européen de Gestalt-thérapie.
Loran MALEGUE, gestalt-thérapeute (diplômé de l'IFGT), enseignant de Yoga (diplômé de EFYSE) et instructeur de méditation de la pleine présence (relié à l'Institut Karma Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence, Montélimar ou Mirabel (07).

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

Porter un regard différent sur le deuil, l'aborder par le biais des contextes, des situations de deuil et prendre ainsi de la distance avec l'idée qu'il existerait un processus de deuil unique constitué d'étapes précises et incontournables.

Comprendre la nature des liens et pouvoir adapter sa posture d'accompagnement en fonction des différentes problématiques relationnelles abordées.

OBJECTIFS

La proposition est de regarder différemment le deuil, moins comme il est souvent présenté sous forme de processus que comme différents contextes ou situations de deuil. Cela permettra à chacun d'aborder les étapes du deuil non comme des stades incontournables mais bien plus comme des opportunités possibles pour aller vers une plus ouverture de la conscience pour avancer sur un chemin de croissance.

PROGRAMME

Où en suis-je de mes deuils ? Reste-il des deuils inachevés ? C'est quoi un processus de deuil, un contexte de deuil ? Qu'est-ce que je sais sur ce sujet ? La mort, ma propre mort, celle des autres, mes représentations, mes croyances et mes peurs.

Ma relation à la souffrance : moi qui souffre, la souffrance des autres. Mon parcours de vie à travers la souffrance, les deuils, la mort.

Créer une représentation libre de mon chemin de vie en mettant en évidence les grands moments, tournants dans mon existence, événements heureux et malheureux, traumas, blessures.

La méthodologie, s'articulera en trois temps :

1. Temps de réflexion seul autour d'un questionnaire ou d'un thème à explorer.
2. Temps de partage par deux.
3. Temps d'échange en grand groupe, apports théoriques, questions/réponses.

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop

MA RELATION À L'ARGENT

PRENDRE UN TEMPS POUR SE POSER
ET REGARDER SA RELATION À L'ARGENT.



DATES

À définir selon le nombre
de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Toute personne désireuse
de comprendre et clarifier sa
relation à l'argent.

FORMATEURS

Loran MALEGUE, gestalt-
thérapeute (diplômé de l'IFGT),
enseignant de Yoga (diplômé
de EFYSE) et instructeur de
méditation de la pleine pré-
sence (relié à l'Institut Karma
Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation
se déroule sur deux jours à
Valence, Montélimar ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs
solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE
06 86 93 69 22
Anne-Christine DECAS
06 30 79 21 13

OBJECTIFS

La proposition est de regarder.

PROGRAMME

Oui, nous allons oser parler de ce sujet tabou :
l'ARGENT. et, à travers des jeux, des exercices,
des mises en situation, des temps de méditation,
prendre conscience de :

- quelles sont nos peurs, nos croyances,
nos représentations vis à vis de l'argent
- comment la réalité économique familiale
et notre histoire face à l'argent ont déterminé
notre relation à l'argent.

Nous essaierons de clarifier nos croyances pour
arriver à une attitude constructive et positive
face à l'argent et pour arriver à vivre avec plus
de sérénité, de générosité, de créativité, de
confiance et de plaisir.

Le travail s'articulera entre des temps
d'introspection, des temps didactiques,
des temps expérimentaux, des mises en
situation, jeux de rôle et des cercles d'échanges

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop

FORMATION DE BÉNÉVOLES À L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN FIN DE VIE

Cette formation est proposée dans le cadre
de JALMALV Drôme Sud sur Montélimar.

OBJECTIFS

Permettre à des personnes de trouver une
posture juste pour accompagner des personnes
en fin de vie.

PROGRAMME

- Séminaire d'introduction : Regarder notre propre
finitude.
- Regarder les raisons qui nous amènent à vouloir
devenir bénévole d'accompagnement. Ecoute et gestion
des émotions, les bases de la communication et de
l'écoute bienveillante.
- Éthique et engagement, l'écoute bienveillante. La
pleine présence dans la relation. La nature des liens
dans la relation d'aide. La « rose des liens », et les diffé-
rentes problématiques du lien.

Processus de deuil ou contexte de deuil ?

- Le vieillissement, les pertes, deuil de notre jeunesse,
la maladie, la dépendance, de la naissance à la
« mourance ».
- Le contexte familial, la famille endeuillée,
l'environnement de la personne en fin de vie,
comment accompagner la personne au cœur
de sa famille.
- Une approche de la théorie du self, cycle du contact,
les modalités de rupture du contact, Mieux
comprendre le fonctionnement relationnel.
- Suite et fin de la session précédente et clôture de
la formation, faire le point sur l'engagement de chacun
et sur ce que chacun pense avoir compris de cette
mission de bénévole.

Pré-requis

Avoir déjà effectué un travail sur soi en thérapie
et développement personnel



DATES

À définir selon le nombre
de participants.
Contacter les formateurs.

PUBLIC

Toute personne désireuse
de comprendre et clarifier sa
relation à l'argent.

FORMATEURS

Loran MALEGUE, gestalt-
thérapeute (diplômé de l'IFGT),
enseignant de Yoga (diplômé
de EFYSE) et instructeur de
méditation de la pleine pré-
sence (relié à l'Institut Karma
Ling).

DURÉE & LIEU

L'action de formation
se déroule sur huit jours à
Montélimar.

Nombre de stagiaires : 6 à 12

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs
solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Loran MALEGUE via
l'Association Jalmalv :
06.42.06.42.85 ou
jalmalvdromesud@gmail.com

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Professionnels de la relation (soignants, thérapeutes, accompagnant/e...) et toute personne souhaitant se former à la psychogénéalogie.

FORMATRICE

Marie-Noëlle Aubry, thérapeute familiale systémique, praticienne en psychogénéalogie, anthropologue et formatrice consultante en relations humaines.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur cinq jours à Aouste-sur-Sye (26).

Nombre de stagiaires : 3 à 4

TARIFS

650 euros
600 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Marie-Noëlle Aubry
06 83 17 06 71
geneame.aubry@gmail.com

FORMATION DE SENSIBILISATION À LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

Cette formation à la psychogénéalogie permet de travailler sur son arbre généalogique dans le but de mieux comprendre son rôle, sa place dans l'histoire familiale et d'être en capacité de se distancier de l'histoire de la famille d'origine.

C'est un outil qui permet d'aller vers l'accompagnement des personnes dans un cadre thérapeutique.

OBJECTIFS

- Apprendre à faire le généogramme sur plusieurs générations
- Repérer les répétitions de générations en générations
- Appréhender les systèmes de loyautés
- Se dégager du poids de transmissions transgénérationnelles mortifères

Une journée de formation supplémentaire pourra être effectuée selon les besoins du groupe.

2nd semestre 2019 - 1ER SEMESTRE 2020 www.solstice.coop



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Personnes sourdes et/ou malentendantes.

FORMATRICE

Agnès Culpo est formatrice et coach professionnelle. Expérience de plus de 15 dans l'accompagnement du public sourd et/ou malentendant. Formatrice en lecture labiale depuis plus de 5 ans.

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule en séance individuelle de 35 heures, à raison d'une heure par semaine.

TARIFS

2450 euros
2100 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès Culpo
06 10 83 58 70
agnes.culpo@orange.fr

LECTURE LABIALE

Lecture labio bucco faciale initiée par Jeanne Garic.

OBJECTIFS

- Améliorer votre propre lecture labiale.
- Conscientiser et reconnaître tous les sons de la langue française les sons.
- Améliorer votre communication avec les autres.
- Diminuer la fatigabilité .

PROGRAMME

- Évaluation de votre lecture labiale.
- Analyse de sa propre articulation.
- Identification des caractéristiques communes à tous.
- Lecture analytique puis globale.

PRÉ-REQUIS

Maîtriser la langue française orale

2nd semestre 2018 - 1ER SEMESTRE 2019 www.solstice.coop

GÉRER EFFICACEMENT SON TEMPS

Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle en sachant maîtriser son temps.

OBJECTIFS

Identifier ses préférences face au temps et aux priorités ; avoir des méthodes d'organisation de son temps professionnel ; clarifier ses priorités, celles de l'entreprise et les compétences mobilisables.

PROGRAMME

Donner une définition du temps réussi

Définir le temps de travail : priorité/ importance/urgence. Savoir faire la différence entre temps choisi, temps réel, temps vécu, temps subi. La valeur du temps et les diabolins du temps (métaphore du poisson). Les familles « gaspi temps ».

Trouver une organisation efficace du temps

Clarifier ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre en intégrant les attentes des autres acteurs dans l'entreprise. Savoir classer ses activités et repérer/ identifier les priorités. Savoir se fixer des objectifs hebdomadaires, journaliers (méthode MALINS). Utiliser les outils appropriés suivant le gaspi temps (gérer sa messagerie ; utiliser une liste de tâche ; organiser son agenda).

Les principes au service de la gestion du temps

Les 5 grands principes : Prévoir- Valoriser- Hiérarchiser-Désencombrer- Décaler ou Déléguer. Le changement : la roue Hudson et la méthode « 21 jours pour changer ».



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Toute personne souhaitant gagner en efficacité sur sa gestion du temps.

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence ou Eurre.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse
06.75.29.01.80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

LA GESTION DU STRESS (LE SIEN ET CELUI DES AUTRES)

Avoir une meilleure maîtrise des situations de tensions émotionnelles dans son activité professionnelle.

OBJECTIFS

Connaître le stress et ses impacts
Identifier son attitude face au stress et ses propres ressources
Comprendre et réguler les états de stress personnel
Adapter des méthodes, des réflexes durables

PROGRAMME

Connaître le stress et ses impacts

Définir et comprendre le stress. Les sources du stress. Les réactions face au stress et quels symptômes à repérer.

Identifier son identité face au stress

Analyser son propre mécanisme de réactions face aux « stresseurs » (questionnaire sur le stress ou MBTI ou PCM ou DISC - au choix de l'entreprise). Prendre conscience de ses comportements face au stress des autres ou face à son propre stress. Gérer ses émotions et en faire des alliés.

Apprendre à gérer les « stresseurs » ou situations stressantes

Savoir faire face aux sollicitations difficiles, aux périodes de forte charge, insistantes pressantes en posant ses limites. Savoir faire respecter ses limites et savoir dire non quand cela est nécessaire. Se libérer de ses saboteurs internes. Utiliser les outils de la communication non violente pour acquérir une méthode de dire avec bienveillance. Agir sur les différentes dimensions du stress (psychologique, émotionnelle, relationnelle, sociale et comportementale).

Augmenter son efficacité en milieu professionnel

Apprendre à dédramatiser, Apprendre à recadrer. Communiquer avec bienveillance. Mettre en place une stratégie de changement



DATES

À définir selon le nombre de participants.
Contacter la formatrice.

PUBLIC

Tout public

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur une journée à Valence ou Eurre, ou autre ville selon les besoins.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

300 euros
240 euros : entrepreneurs solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse
06.75.29.01.80
agnes.davidpierreuse@orange.fr

PRATIQUER DES ENTRETIENS D'AIDE AU RETOUR À L'EMPLOI

Savoir réaliser des entretiens de retour suite à maladie, absences diverses.

OBJECTIFS

La formation doit permettre de maîtriser ces entretiens pour :

Bien comprendre les enjeux de ces entretiens ;

Réussir l'accueil du salarié et sa reprise professionnelle après son absence;

Établir un climat de confiance et savoir prendre du recul ;

Comprendre la situation du collaborateur en lui rappelant l'environnement professionnel afin d'ouvrir des perspectives et proposer éventuellement en accompagnement ;

Prévenir l'absentéisme et favoriser les conditions de travail.

PROGRAMME

Contextualiser la démarche de prévention de l'absentéisme au sein de l'entreprise/ collectivité

Apports contextuels et théoriques et mise en lien avec les pratiques, les connaissances et vécus des participants. Rappel de l'existant. Mesure des écarts et des freins à lever.

Préparer la mise en place des entretiens de retour

Présentation théorique et pratique d'outils. Échanges et questionnements pour une mise en lien avec l'expérience et vécus des participants. Réajustements et mise en cohérence des outils pour être au plus près des besoins, des pratiques et des réalités de la collectivité. Conseils et propositions.

Conduire des entretiens de retour

Entraînements pratiques sur cas réels, à partir d'expériences vécues apportées par les participants (ou si besoin par les formateurs). Conseils, constats, analyses, échanges et recherches de solutions et expérimentations d'« autres possibles ».



DATES

À définir selon le nombre de participants.

Contactez la formatrice.

PUBLIC

Tout public, managers, responsable RH

FORMATRICE

Agnès David Pierreuse, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM@(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente)

DURÉE & LIEU

L'action de formation se déroule sur deux jours à Valence ou Eurre, ou autre ville selon les besoins.

Nombre de stagiaires : 4 à 10

TARIFS

600 euros

480 euros : entrepreneurs

solsticiens

INFOS ET INSCRIPTIONS

Agnès David Pierreuse

06.75.29.01.80

agnes.davidpierreuse@orange.fr

Entreprendre en CAE, Coopérative d'Activités et d'Entrepreneurs, c'est avant tout rejoindre une entreprise partagée et intégrer un collectif d'entrepreneurs qui mutualisent des services destinés à favoriser le développement et la gestion de leurs activités.

Solstice CAE rassemble et héberge juridiquement de multiples activités économiques, réalisées par les entrepreneurs salariés associés qui exercent leur métier en toute autonomie et en assument la pleine responsabilité économique.

Le statut d'entrepreneur salarié associé, proposé uniquement en CAE, associe la liberté du statut d'indépendant à la sécurité du statut de salarié.

Solstice CAE est un réseau, lieu d'apprentissage, de formations et d'échanges, dans lequel les entrepreneurs bénéficient d'un accompagnement personnalisé.

Solstice est une entreprise coopérative, ayant choisi les statuts SCOP et CAE, régie par la loi du 31 juillet 2014 relative à l'Économie sociale et solidaire.

www.solstice.coop +  

Solstice SA SCOP est membre du réseau COPÉA

SCOP SA SOLSTICE - siret : 438 279 382 00032

APE : 7490 B - RCS : Romans 2001 B 38

