



des Mutations Urbaines, La Brèche, Hallem, L'Humus and guests...

**INTERVENANTS** Vincent Jannot (Terre de Liens), le collectif Corailise, le Parti

des **habitat légers**, mobiles et réversibles dans les projets...

bâti en commun : comment organiser et accompagner au chantier ; la place

esquisses de **programmation architecturale** des futurs lieux ; la **renovation** du

financement, nous vous proposerons différents **ateliers** : établir ensemble une

nous accueillent. Après un aperçu des différents montages pour l'achat et le

professionnels de l'accompagnement et bien sûr « Les gens qui sèment » qui

Nous avons souhaité réunir à la fois des membres de collectifs locaux qui ont

ensemble...

bâtiments, à l'**usage** des terrains, au choix parmi les mille manières de faire

l'**éthique** concernant le principe de la propriété privée, à la rénovation des

questionnements quant aux **statuts** à choisir, au **financement** du projet, à

**DESSCRIPTIF** Acheter des terres et/ou du bâti en collectif ouvre de nombreux

**LIEU** Plaisance (Aveyron), dans les locaux du collectif « Les gens qui sèment »

**DATES** 21 et 22 mars 2024

**DURÉE** 2 jours (14h)

## LE FONCIER DANS LES PROJETS COLLECTIFS

**FORMATRICES** Nelly Didyk et Marion Quintard (Idées)

• Lever les freins à la création

• Construire un calendrier de réalisation étapes par étapes

• Rencontrer d'autres porteurs de projets

**OBJECTIFS** • Construire et affiner son projet

les zones de flou et les contradictions, pour se poser les bonnes questions.

que soit le stade de développement du projet et son type. Il s'agira de repérer

et au montage de projets, pour cheminer ensemble vers la concrétisation, quel

**DESSCRIPTIF** Un module collectif d'accompagnement à la création d'activité

**DATES** 29, 30 et 31 janvier 2024 (9h-12h30 et 14h-17h30)

**DURÉE** 3 jours (21h)

## DE L'IDÉE AU PROJET

**FORMATRICE** Nelly Didyk (Idées)

sont le plus adaptés à votre projet.

découvrir et comparer les différents statuts existants, et d'identifier ceux qui

vous hésitez sur la forme juridique à adopter ? Ce module vous permettra de

**DESSCRIPTIF** Vous avez un projet de création d'activité, seul ou à plusieurs, et

**DATE** 15 janvier 2024 (9h30-12h30 et 13h30-17h)

**DURÉE** 1 jour (7h)

## QUEL STATUT POUR SON PROJET ?



## Comment travaillons-nous ?

Nous travaillons à transmettre et partager expériences et connaissances afin de contribuer à l'épanouissement de chacun.e. Nous apportons des outils adaptés, issus de l'éducation populaire et soutenus de manière concrète de l'émergence, la création et la valorisation d'activités innovantes, localement intégrées, sympathiques et épanouissantes.



ASSOCIATION IDEES  
1 RUE MICHELET  
12400 SAINT AFFRIQUE  
05 65 49 28 83  
FORMATIONS.IDEES12@GMAIL.COM

[WWW.ASSOCIATIONIDEES.WORDPRESS.COM](http://WWW.ASSOCIATIONIDEES.WORDPRESS.COM)



Siret : 488-685-546-00027 - Organisme de formation professionnelle (\*PAC) répondant aux critères de la certification Qualiopi - Catégorie action de formation - n° 73 12 00627 12 (\*PAC : Prestataires d'actions concourant au développement des compétences dans le cadre d'actions de formation)



Pour un territoire vivant et dynamique, écologique et solidaire !



Programme des formations 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2024

## APERÇU DU PROGRAMME



Des espaces de réflexion, d'accompagnement et de formations pour les porteurs de projets afin de leur permettre d'enoncer, formaliser, tester et développer leur projet de manière progressive. Une mise en visibilité et une création de lien entre individus, projet et territoire. Une animation locale.

## NOUS PROPOSONS...

Entraînement mental et pistage (module découverte) Du 24 au 29 juin 2024

Utiliser Excel pour sa gestion financière 6 et 7 juin 2024

Prendre soin de soi quand on prend soin des autres 24, 25, 26 mai 2023

Ecoute active 22 et 23 avril 2024

Comptabilité / Gestion INITIATION 23, 24 et 25 avril 2024

Ecrire et financer son projet 4 et 5 avril 2024

Le foncier dans les projets collectifs 21 et 22 mars 2024

De l'idée au projet 29, 30 et 31 janvier 2024

## ÉCRIRE ET FINANCER SON PROJET

**DURÉE** 2 jours (14h)

**DATES** 4 et 5 avril 2024 (9h-12h30 et 14h-17h30)

**DESSCRIPTIF** Ce module vous propose tout d'abord de vous préparer à la rédaction de votre projet, pour être compris.e par tous et le penser dans sa globalité. Le deuxième jour, nous aborderons les différents dispositifs d'aides auxquels vous pouvez prétendre, et nous vous accompagnerons dans les demandes.

**FORMATRICES** Marion Quintard et Lara Lebegue (Idées)

## COMPTABILITÉ ET GESTION DES ASSOCIATIONS ET MICROENTREPRISES

### MODULE INITIATION

**DURÉE** 3 jours (21h)

**DATES** 23, 24 et 25 avril 2024 (9h-12h30 et 14h-17h30)

**DESSCRIPTIF** Ce module vous permettra de découvrir et de vous familiariser avec les outils de la comptabilité et de la gestion. N'ayez plus peur des chiffres !

**FORMATRICES** Lara Lebegue et Solenn Contat (Idées)

## POUR TOUTES NOS FORMATIONS

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE** Les formations sont basées sur l'expérimentation et s'appuient sur des méthodes participatives.

**ÉVALUATION** Évaluation continue réalisée par les formatrices sur la base des travaux réalisés pendant la formation.

## FORMATIONS A LA CARTE

Vous êtes un **GROUPE** avec une demande particulière de formation ou d'atelier ? N'hésitez pas à nous joindre afin que nous puissions étudier ensemble la possibilité d'une formation sur mesure.

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Nous vous proposons des **ENTRETIENS** pour vous aider à cheminer dans votre création/développement d'activité, à finaliser les documents nécessaires et le chiffrage de votre projet.

## SOCIANALYSE

Notre association, persuadée de l'importance éthique et politique du foisonnement des collectifs, propose des **interventions** socianalytiques auprès d'organisations diverses (associations, **collectifs** formels ou informels, collectivités, entreprises, etc.) confrontées à tout type de **situation difficile**, ou simplement à la nécessité de la présence de tiers. Si vous avez besoin de construire une histoire commune, de **sortir d'une crise** ou de transformer vos modes d'organisation, contactez-nous !

## ÉCOUTE ACTIVE

**DURÉE** 2 jours (14h)

**DATES** 22 et 23 avril 2024

**LIEU** MEP de Saint-Affrique (rue Frangi et Ortéga)

**DESSCRIPTIF** L'écoute active est une méthode d'écoute centrée sur la personne. Elle permet d'établir un lien profond avec la/les personnes accueillies, de favoriser un climat d'ouverture et de confiance ainsi que de s'exercer à écouter sans jugement. A travers des mises en situation et des jeux, nous tenterons d'adopter les attitudes fondamentales proposées par ces approches, d'expérimenter les effets d'une écoute active empathique et de se questionner sur sa posture d'écouter.e dans un cadre respectueux de tous.tes.

**OBJECTIFS**

- Découvrir les concepts clés de l'approche centrée sur la personne et de l'écoute active
- S'entraîner et jouer grâce à des mises en situation par petits groupes afin d'expérimenter les attitudes fondamentales proposées par ces approches
- Se questionner sur sa posture d'écouter.e

**FORMATRICE** Solenn Contat (Idées)

**INTERVENANTES** Aela Le Masson (conseillère conjugale au Planning Familial) et Anaïs Nicolaus (sophrologue caycedienne)

## UTILISER EXCEL POUR SA GESTION FINANCIÈRE

**DURÉE** 2 jours (14h)

**DATES** 6 et 7 juin 2024 (9h-12h30 et 14h-17h30)

**DESSCRIPTIF** Ce module vous permettra de prendre en main les tableurs informatiques afin de faciliter votre gestion financière. Pour plus d'autonomie dans vos finances !

**OBJECTIFS**

- Découvrir les fonctionnalités offertes par les tableurs
- Créer des documents de gestion adaptés à ses besoins

**FORMATRICES** Lara Lebegue et Nelly Didyk (Idées)

## REPLIR SON DOSSIER DE SUBVENTION FDVA 2 (FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE)

**DURÉE** 1/2 journée (4h) au choix

**DATES ET LIEUX** Deux dates proposées (14h-18h) :

- **23 janvier** (1 rue Michelet, 12400 Saint-Affrique)

- **25 janvier** (16 rue Saint-Martin, 12100 Millau)

**OBJECTIFS**

- Définir quel projet je souhaite financer pour quels besoins
- Être en capacité de concevoir le dossier de demande de financement « FDVA 2 »

**FORMATRICES** Solenn Contat, Lara Lebegue, Marion Quintard (Idées)

## ATELIER : REPÉRER ET LEVER LES FREINS À L'INITIATIVE ET À L'ENTREPRENARIAT CHEZ LES FEMMES

**DATES** 14,15 et 16 mai 2024 (9h-17h)

**LIEU** MEP de Saint-Affrique (rue Frangi et Ortéga)

**DESSCRIPTIF** Pour reprendre confiance en soi, stimuler sa créativité et rompre avec l'isolement, en vue d'une implication sociale épanouissante et rémunératrice.

**ANIMATRICE** Nathalie Senesse (Idées)

## PRENDRE SOIN DE SOI QUAND ON PREND SOIN DES AUTRES

**DURÉE** 3 jours (21h)

**DATES** 12, 13 et 14 juin 2024 (9h-12h30 et 14h-17h30)

**LIEU** En résidence dans un espace ressourçant à l'Espérou sur l'Aigoual

**DESSCRIPTIF** S'équiper pour prévenir les risques d'épuisement, de surcharges mentales, de burn-out, de stress vicariant... Lors de cette formation, nous explorerons l'impact du « prendre soin de l'autre » sur la personne aidante/soignante ainsi que les stratégies pour « prendre soin de soi » dans ces situations.

**FORMATRICE** Nathalie Senesse (Praticienne en relation d'aide, accompagnatrice à Idées)

**INTERVENANTE** Emmanuelle Araujo Calçada (psychopraticienne)

## ENTRAÎNEMENT MENTAL ET PISTAGE

### MODULE DÉCOUVERTE



**DURÉE** 6 jours (42h)

**DATES** Du 24 au 29 juin 2024 (9h-12h30 et 14h-17h30)

**LIEU** A définir (proche de Saint-Affrique)

**DESSCRIPTIF** De la même façon qu'on conçoit un entraînement physique pour le corps, l'entraînement mental propose des exercices, une pratique régulière, pour cultiver une pensée critique autonome en lien avec le réel. Conçu pour poser des actes, l'entraînement mental est issu de la Résistance et n'a cessé d'évoluer depuis soixante ans.

Nous avons l'envie de le coupler avec le pistage des mammifères semi-aquatiques, d'abord pour le plaisir de découvrir la Sorgues et ses habitants, ensuite pour observer tant les animaux que notre cheminement de pensée lorsqu'on suit leurs pas.

**OBJECTIFS**

- Savoir utiliser une culture méthodologique et le panel des outils qui en découlent
- Travailler la méthode, les outils et les références à partir des situations concrètes apportées par les participant.e.s
- Découvrir le pistage et l'affût, se rendre sensibles aux autres vivants

**FORMATRICES** Solenn Contat, Marion Quintard (Idées) et un.e intervenant.e extérieur.e