

2022

CENTRE DE FORMATION  
SECTEURS DU SOCIAL ET DE L'ÉDUCATIF



Atelier  
d'éducation  
populaire

*fédération familles rurales 34*

# SOMMAIRE

➤	<b>L'édito 2022</b>	<b>3</b>
➤	<b>Familles Rurales : notre mouvement</b>	<b>4</b>
➤	<b>Notre centre de formation : méthodes et intervenants</b>	<b>5</b>
➤	<b>Déroulement des formations</b>	<b>7</b>
➤	<b>Modalités d'inscription</b>	<b>8</b>
➤	<b>Nos formations « petite enfance »</b>	<b>9</b>
	• Eveil au yoga pour les jeunes enfants	10
	• Gestes et postures adaptés à la petite enfance	11
	• Communication gestuelle associée à la parole	12
	• Le jeu et le développement de l'enfant de moins de 3 ans	13
	• L'alimentation adaptée aux 0 - 3 ans	14
	• Premiers secours adaptés à l'enfant	15
	• Le livre et le tout petit	16
	• Menus et réglementations nutritionnelles	17
	• Le développement psycho-affectif de l'enfant	18
➤	<b>Nos formations « vie collective au travail »</b>	<b>19</b>
	• Sauveteur secouriste du travail	20
	• Améliorer son bien-être au travail	21
	• Communication bienveillante - niveau 1	22
	• Habilitation électrique	23
	• La respiration : soutien de notre disponibilité corporelle et posturale	24
	• Communication bienveillante - niveau 2	25
	• Savoir gérer son stress dans les situations professionnelles	26
➤	<b>Nos formations « Jeunesse - BAFA / BAFD »</b>	<b>27</b>
➤	<b>La Fédération Familles Rurales de l'Hérault c'est aussi</b>	<b>31</b>



## L'édito

Nous avons le plaisir de vous présenter notre programme de formation pour l'année 2022. Dans un contexte sanitaire toujours assez particulier, nous adaptons nos formations avec des groupes réduits et des mesures de protection renforcées, pour maintenir la tenue des formations en présentiel, au siège de notre organisme de formation.

Au quotidien, la **Fédération des Familles Rurales de l'Hérault** s'inscrit dans l'accompagnement des familles et des habitants. Nous développons ainsi de nombreux projets visant à l'entraide, la solidarité et la défense de vos droits.

**L'Atelier d'Education Populaire**, organisme de formation de la Fédération Familles Rurales Hérault, est pensé dans l'amélioration des pratiques des professionnels, avec un programme de formation construit pour répondre aux besoins des secteurs du social et de l'éducatif.

Nous estimons que chacun doit pouvoir se former tout au long de sa vie, peu importe son âge, ses fonctions et son propre parcours. Notre centre de formation vous propose donc de réfléchir ensemble aux pratiques de votre quotidien, allant de l'activité à la vie collective au travail. Pour cela, nous nous attachons à ce que chacun puisse être acteur de sa formation et se sentir libre de prendre des initiatives et ses responsabilités.

Toute notre équipe se tient à votre disposition pour vous accompagner dans vos projets.

**L'équipe de la Fédération Familles Rurales 34**



## **Familles Rurales : Mouvement familial, de jeunesse et d'éducation populaire**

### **Nous sommes :**

- Un réseau d'associations nées d'initiatives citoyennes soutenues par des professionnels
- Une structure avec de nombreux pôles d'action, vie quotidienne, accueil du jeune enfant, soutien à la jeunesse, accès aux droits, soutien aux publics fragiles, formation, tourisme social

### **Nous voulons :**

- Répondre aux besoins des familles
- Les accompagner dans leur mission d'éducation
- Participer au développement des territoires
- Servir le bien commun

### **Nous soutenons les citoyens, les associations, les collectivités dans la création et le développement de projets locaux :**

- Appui à la création et à la gestion associative
- Accompagnement des projets
- Réalisation d'études et diagnostics
- Gestion d'activités et de structures
- Mise en œuvre d'actions et de services

**Pour en savoir plus, cliquez ici !**

## **Notre centre de formation, Au service des bénévoles, volontaires Et des salariés depuis 2014**



La solidarité, l'autonomie, la prise d'initiative, l'engagement collectif et la convivialité sont parmi les valeurs que l'on retrouve dans les projets portés par Familles Rurales Hérault.

Ainsi, pour ce qui concerne la formation, la Fédération Familles Rurales propose une approche pédagogique où le savoir n'est pas uniquement porté par le formateur et où les pratiques professionnelles sont autant de situations à valoriser et analyser pour faire évoluer les compétences et les connaissances des stagiaires.

Les formations sont donc construites à partir d'aller/retour entre des apports théoriques et des situations pratiques. L'expérimentation et l'analyse des situations sont des pratiques pédagogiques privilégiées.

Les formations de l'Atelier d'Education Populaire sont évaluées au regard de la progression du stagiaire et de son aptitude à mettre en pratique sur son lieu d'exercice de ses fonctions, les apprentissages réalisés en formation.

- ***Des groupes de taille adaptée, permettant un accompagnement individualisé au sein de la dynamique de groupe***
- ***Une pédagogie active et des situations d'apprentissages variées***
- ***Un réseau de partenaires dynamique, permettant de s'appuyer sur des réalités de terrain vécues***

Familles Rurales Hérault est déclarée **Organisme de Formation auprès de la DREETS Occitanie sous le n°91340796934**

Familles Rurales Hérault est reconnue par le label **DataDock**.

La démarche de certification **Qualiopi** est en cours au 1<sup>er</sup> semestre 2022

## Des intervenants qualifiés et experts

Nous attachons une grande importance à l'expertise-terrain apportée par nos formateurs, que nous choisissons pour leur expérience professionnelle en lien avec la thématique de formation et/ou les publics visés.

Bien évidemment, nos formateurs nous garantissent aussi les compétences attendues dans l'encadrement de formation, grâce à leur expérience au sein de notre centre de formation ou auprès d'autres organismes.

A l'instar de son activité globale, **Familles Rurales Hérault** s'appuie donc sur une équipe pluri-disciplinaire pour la mise en œuvre des prestations de formation, dans le respect des référentiels de qualité et des principes pédagogiques présentés en page 5 de ce document.

Les objectifs, contenus, méthodes, supports et toutes autres ressources mises à disposition des stagiaires sont validés et disponibles sur demande auprès de notre centre de formation.

## Evaluation des formations

L'évaluation se réalise en plusieurs temps. Pour toutes les formations, il y a une évaluation en continu, réalisée par le formateur, qui s'assure que chaque stagiaire trouve sa place et contribue activement au déroulement, ainsi qu'aux exercices pratiques proposés.

A la fin de la dernière journée de formation, une auto-évaluation est réalisée par le/la stagiaire. Elle lui permettra de se positionner « à chaud » sur ses différentes acquisitions ; mais aussi sur le déroulement de la formation et toute son organisation.

Enfin, une évaluation de la mise en œuvre des acquisitions de la formation est réalisée quelques mois après, au moyen d'un questionnaire adressé à l'employeur.

Dans le cas des formations aboutissant à la délivrance d'un certificat, le formateur vérifiera par des exercices dirigés, la bonne réalisation des savoirs-faires attendus, et contrôlera le niveau minimal de connaissances exigé.

## Déroulement des formations

**Toutes nos formations sont dispensées dans nos locaux ou à proximité.**

Les locaux de la Fédération Familles Rurales de l'Hérault sont situés au :

**455 rue de l'Industrie – Parc Mure n°6 – 34070 Montpellier**

**A proximité de transports en commun :**

- Bus ligne 11 : arrêts Mas d'Argelliers ou Rue de l'Industrie
- Tram ligne 4 : arrêt Restanque,

Et de commerces / services de restauration rapide pour le déjeuner.

Nous avons également une cuisine sur place, équipée, permettant de conserver et réchauffer les repas préparés « à la maison ».



## Accessibilité

**Pour les personnes en situation de handicap**



Accessibilité des locaux et prestations adaptées aux personnes en situation de handicap.

Contactez notre référente handicap pour toutes questions liées à votre accessibilité en formation. Elle étudiera avec vous les modalités de votre participation en formation (accessibilité, aménagements de formation, accompagnement, et toutes autres questions), afin de vous garantir toutes les conditions permettant votre participation à la formation choisie.

**Contact :**     **Alynn GADIN - 04 67 79 35 93**  
**secretariat.herault@famillesrurales.org**

# Modalités d'inscription

## ***Une formation vous intéresse ?***

Inscrivez-vous en ligne : [Formulaire d'inscription formation](#)

### **Ou contactez-nous au :**

- **04 67 79 35 93**
- **[formation.herault@famillesrurales.org](mailto:formation.herault@famillesrurales.org)**

Pour la transmission d'un devis à vous, votre employeur ou tout autre organisme finançant votre formation

\*\*\*\*

Une fois votre inscription réalisée, et dans le cas d'une prise en charge, nos services transmettront une convention de formation qui devra être signée par vous et votre employeur, puis nous être retournée.

**Une convocation est envoyée, 2 semaines avant la formation, vous rappelant la date et le lieu de formation.**

**Cette convocation sera accompagnée d'un questionnaire permettant de connaître vos attentes et besoins par rapport à la formation. Vos réponses nous permettront :**

- **de réaliser le meilleur accueil possible,**
- **de vous donner les précisions utiles**
- **d'adapter la formation au mieux.**

Une attestation de présence et de participation à la formation, ainsi qu'une facture sont transmises à l'issue de la formation à vous ou à votre employeur, en cas de prise en charge.



**PETITE ENFANCE**  
Accueillir les tout petits



**NOS FORMATIONS**

**PETITE ENFANCE**

Les formations « petite enfance » s'adressent aux personnels d'établissements d'Accueil du Jeune Enfant, d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnes exerçant en milieu scolaire et toutes personnes travaillant avec des enfants.

Elles viennent compléter les compétences éducatives acquises dans les formations initiales afin d'élargir la palette des savoir-faire et s'interroger sur les pratiques quotidiennes.

Espaces d'échanges et de partage, les formations sont l'occasion pour chaque participant de confronter ses points de vue et ses pratiques.

**Prérequis inscriptions en formation :**

Travailler ou être en recherche d'emploi / reconversion  
dans le domaine de la petite enfance

# EVEIL AU YOGA POUR LES JEUNES ENFANTS



*Ce module a pour vocation de proposer une approche auprès des professionnels de la petite enfance afin d'introduire l'activité de Yoga comme une approche ludique de soutien à la motricité et à l'éveil de l'enfant*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenante

Agnès Vinel  
Somato-praticienne

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les bases du développement moteur de l'enfant
- Sensibiliser à la pratique du Yoga
- Elaborer et explorer un enchaînement de postures adaptées au jeune enfant

## Méthodes

- Apports théoriques et visuels
- Pratique du yoga - Documents fournis à chaque participant regroupant les postures vues et utilisables par chacun

## Contenus

- Incorporer le mouvement chez l'enfant dans sa relation au développement de ses perceptions en lien avec les "organes des sens »
- La posture du professionnel comme témoin et accompagnant du process de l'enfant dans son mouvement.
- Exploration des postures de yoga et des enchaînements disponibles pour l'enfant en prenant en compte l'importance du jeu, de l'imaginaire, du mimétisme, de la ritualisation et de la collaboration.
- Analyse des conditions d'application de cette pratique au sein d'une structure d'accueil.

**24 mars et 22 avril 2022**



**2 jours**



**450 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# GESTES ET POSTURES ADAPTES A LA PETITE ENFANCE



*Repérer les activités à risques  
facilite l'amélioration de sa  
gestuelle et de ses postures.*

*Cette formation vise à transmettre  
les règles de sécurité et les clés  
d'amélioration pour une économie  
d'effort dans l'environnement  
d'une crèche.*

*Fini le mal de dos !*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenant

Formateur agréé  
*En cours de définition*

## Objectifs pédagogiques

- Détecter les attitudes, activités et postures à risques liées à son travail
- Connaître les règles de fonctionnement du corps humain et les principes de l'économie d'effort
- Améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos

## Méthodes

- Apports théoriques
- Exercices physiques pratiques
- Echanges dynamiques sur les changements d'habitude

## Contenus

- Prévention des maladies professionnelles
- Activité physique et situation de travail
- Bases anatomiques et physiologiques, traumatismes et dommages
- Démarche de prévention gestes et postures : définition et description, propositions d'actions préventives, plan d'action, manutention occasionnelle

**25 mars 2022 ou 23 septembre 2022**  
(Choisir votre date)



**1 jour**



**250 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# LA COMMUNICATION GESTUELLE ASSOCIEE A LA PAROLE



*Les enfants ont des choses à nous dire avant de pouvoir nous parler ! Ils communiquent déjà avec des signes. Ils pointent du doigt, disent au revoir, font des bisous, les marionnettes, bravo. Cette formation est un apprentissage des signes, outil ludique et efficace pour communiquer chaque jour à la crèche.*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenante

Magali Marcot  
Formatrice agréée, Bébé fais-moi signe,  
« Des signes et C gagné »

## Objectifs pédagogiques

- Découvrir le concept de la communication gestuelle
- Assimiler les principaux signes du quotidien
- Apprendre des signes en lien avec la vie à la crèche
- Construire une activité en utilisant cette pratique

## Méthodes

- Expositives, démonstratives, applicatives
- Exercices pratiques : jeux, chansons, histoires
- Echanges d'expériences

## Contenus

- Concept et historique
- Les signes au quotidien : « Accueil, séparation, retrouvailles », « Les soins corporels et la sieste », « A table !!! », « Les émotions et les sentiments »
- Les signes ludiques : personnes et animaux, activités et environnement
- Réflexion et création de supports de transmission
- Les signes et les parents

**Journée du 6 avril et matinée du 20 avril 2022**



**1 jour et demi**



**350 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# LE JEU ET LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS



*Les besoins de manipulation d'objets, d'exploration de textures, d'expériences sensorielles et motrices des jeunes enfants sont multiples et importants pour leur éveil. Jouer librement permet à l'enfant de développer sa confiance en lui, son autonomie et sa pensée créative.*

*Savoir adapter les propositions de jeux selon l'âge et les compétences de l'enfant, c'est lui offrir un cadre d'accueil épanouissant et favorable à son développement*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenante

Jade Debaud  
Formatrice, salariée de La Compagnie des Jeux

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les bénéfices du jeu sur le développement de l'enfant : quels jeux pour quel âge ?
- Valoriser le jeu libre
- Concevoir et aménager des espaces de jeux favorisant l'autonomie de l'enfant, permettant l'exploration
- Réfléchir au positionnement de l'adulte dans le jeu de l'enfant

## Méthodes

- Analyse des pratiques professionnelles des participants
- Travail en petits groupes, mise en situation, échanges et analyses de pratiques, apports d'expériences

## Contenus

- Place et rôle du jeu dans le développement affectif, intellectuel et social de l'enfant
- Place du jeu dans nos structures, place du professionnel : rôle, statut, posture, aménagement des espaces
- Découverte et explorations de jeux et jouets, de matériel adapté.
- Lien entre jeu et parentalité

**12 avril et 10 mai 2022**



**2 jours**



**450 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# LES PREMIERS SECOURS ADAPTES A L'ENFANT ET AU NOURRISSON



*Connaître les gestes de premiers secours favorise la prévention des risques d'accident du jeune enfant. Cela permet aussi de mieux protéger l'enfant en cas d'accident.*

*A travers des mises en situation, cette formation apporte les éléments indispensables pour appréhender les situations d'urgence et se rassurer dans sa capacité à y faire face.*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenant

Formateur agréé  
Société SST PRO

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les risques spécifiques du travail avec les enfants
- Être capable d'exécuter les gestes de premiers secours
- Prévenir les risques d'accident

## Méthodes

- Mises en situation et études de cas
- Exposés

## Contenus

- Réglementation spécifique appliquée en crèche, en milieu scolaire et en accueil de loisirs
- Principes de base de la prévention ; rôle de l'agent dans la surveillance active
- Alerte : qui ? quand ? comment ? procédures internes, rassurer, accompagner et informer les parents
- Examens et secours : fonctions vitales, anomalies, gestes de secours, protection de la victime et des témoins

**13 avril ou 12 octobre 2022**  
(Choisir votre date)



**1 jour**



**250 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# L'ALIMENTATION ADAPTEE AUX 0-3 ANS



*Les repas en crèche sont des temps privilégiés pour développer le plaisir, la découverte des sens, la découverte d'aliments variés, l'ambiance, la notion de propreté.*

*Ce module de formation propose de faire le lien entre les besoins des 0-3 ans et les conditions de réussite de ces temps de repas.*

## Public

Personnel de cuisine, personnel de service auprès de jeunes enfants, animateur du temps de repas, et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenante

Olivia Béziat  
Formatrice – Diététicienne  
nutritionniste spécialisée en nutrition de l'enfant

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les besoins nutritionnels et psycho-affectifs de l'enfant de 0 à 3 ans
- Décoder ce qui se joue pendant le temps du repas pour adapter sa posture d'encadrant
- Rendre le temps méridien plus ludique et attractif

## Méthodes

- Apports théoriques fondés sur le « funny learning » (séquences brèves favorisant apprentissage et mémorisation)
- Exercices pratiques
- Echanges d'expériences

## Contenus

- Bases de l'équilibre alimentaire
- Développement physiologique et psycho-affectif, déterminants de l'acte alimentaire, capacité digestive, besoins nutritionnels de l'enfant
- Elaboration d'un menu de crèche
- Les régimes spécifiques, les allergies
- Les conditions de la réussite du repas
- La néophobie alimentaire

14 juin 2022



1 jour



250 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# LE LIVRE ET LE TOUT PETIT



*Le livre fait lien et ouvre l'imaginaire. Il donne accès au langage, à la construction du sens critique, au développement de la pensée.*

*Cette formation offre de nombreux espaces de rencontre avec le livre et explore son rôle fondateur dans l'épanouissement des enfants.*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenante

Sylvie Auzias  
Educatrice de jeunes enfants

## Objectifs pédagogiques

- Découvrir la littérature jeunesse
- Développer ses techniques de récit
- Inscrire les temps de récit dans sa pratique

## Méthodes

- Temps de récit
- Apports théoriques et d'expériences
- Mise à disposition d'albums jeunesse et d'ouvrages professionnels
- Retour sur expériences

## Contenus

- Les techniques de récit / temps de récit
- Les prémices du langage : développement de l'ouïe, mise en place du langage chez le tout-petit
- Le livre et le développement de l'enfant
- Le livre dans votre structure

**6 octobre et 18 octobre 2022** + approfondissement en janvier 2023



**3 jours**



**600 € (2 jours = 450€)**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# MENUS ET REGLEMENTATIONS NUTRITIONNELLES



*Pour une restauration responsable !*

*Préparer des repas pour des enfants doit concilier plaisir, respect des besoins liés aux différents âges et sécurité alimentaire.*

*Cette formation doit permettre de comprendre pour mieux appliquer les règles nutritionnelles et d'hygiène dans le cadre de préparation de repas pour l'accueil collectif d'enfants.*

## Public

Personnel de cuisine, personnel de service auprès de jeunes enfants, formateurs BAFA et BAFD, animateurs et directeurs d'accueil collectif de mineurs

## Intervenante

Olivia Béziat  
Diététicienne nutritionniste spécialisée en nutrition de l'enfant

## Objectifs pédagogiques

- Actualiser ses connaissances sur l'alimentation de l'enfant
- Comprendre et s'approprier les textes réglementaires en vigueur
- Respecter les grammages préconisés et les dispositions relatives au pain, condiments d'assaisonnement
- Mettre en place des protocoles pour maîtriser l'hygiène des préparations

## Méthodes

- Apports théoriques fondés sur le « funny learning » (séquences brèves favorisant apprentissage et mémorisation)
- Exercices pratiques
- Echanges d'expériences

## Contenus

- Bases de l'équilibre alimentaire
- Elaboration d'un menu en structure d'accueil et selon un plan alimentaire
- Les conditions de réussite du repas
- Les principaux régimes spécifiques
- Allergies et intolérances
- Mise en place du P.A.I. et protocoles
- Communiquer avec les familles
- Concevoir un menu pique-nique

**11 octobre 2022**



**1 jour**



**250 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**

# LE DEVELOPPEMENT PSYCHOAFFECTIF DE L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS



*Les étapes du développement de l'enfant de moins de 3 ans sont fondamentales dans sa construction globale.*

*Cette formation vise à rappeler des notions de bases du développement de l'enfant, en échangeant sur les représentations que l'on s'en fait, tout en croisant la connaissance scientifique disponible sur ces 1000 premiers jours*

## Public

Personnel d'établissement d'Accueil du Jeune Enfant, personnel d'Accueil de loisirs, assistantes maternelles, personnel exerçant en milieu scolaire et toute personne travaillant avec des enfants

## Intervenante

Sylvie Semendjan  
Formatrice spécialisée petite enfance

## Objectifs pédagogiques

- Définir les étapes du développement psycho affectif de l'enfant (0/3 ans) et les besoins fondamentaux qui en découlent
- Elaborer des pistes d'adaptation des pratiques afin de répondre au plus près aux besoins des enfants et de leur famille
- Mettre en œuvre différents outils et les intégrer dans sa pratique professionnelle.

## Méthodes

- Apports théoriques soutenus par de petites vidéos
- Vidéos : entretiens avec Josette Serre
- Méthode Balint

## Contenus

- Les besoins fondamentaux et les grandes étapes du développement de l'enfant
- Développement psycho affectif selon Freud, Winnicott, Piaget
- L'apport des neurosciences
- La familiarisation, l'objet transitionnel, les rituels, le jeu
- Mettre en œuvre des pratiques éducatives favorisant le développement global du jeune enfant à partir d'expériences de terrain

**21 octobre et 18 novembre 2022**



**2 jours**



**450 €**



**« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier**



## VIE COLLECTIVE AU TRAVAIL

Développer ses compétences



**NOS FORMATIONS**

**VIE COLLECTIVE AU TRAVAIL**

Les formations ***vie collective au travail*** s'adressent à tous les salariés et aux bénévoles impliqués dans la vie de la fédération Familles Rurales Hérault.

Les métiers de la petite enfance, de l'enfance, de la jeunesse et du social nécessitent des aptitudes particulières à travailler au sein d'équipes pluridisciplinaires.

Ces formations visent à donner des axes de progrès pour un cadre sécurisant au travail. Cela vise notamment à améliorer le quotidien de chacun dans son rôle et ses fonctions au sein de son emploi.

# SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL



*Le sauveteur secouriste du travail (SST) est un salarié de l'entreprise.*

*Son rôle est de porter les premiers secours à toute victime d'un accident du travail ou d'un malaise, mais aussi d'être acteur de la prévention dans son entreprise.*

Délivrance d'un  
certificat valable  
24 mois

## Public

Ouvert à tous, salariés ou bénévoles

## Intervenant

Formateur agréé  
Société SST Pro

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser et prévenir les risques spécifiques de l'entreprise
- Maîtriser les procédures et protocoles interne en cas d'urgence
- Être capable d'exécuter les gestes de premiers secours

## Méthodes

- Mise à disposition de matériel
- Mise en situation

## Suivi et évaluation

- Critères d'évaluation définis par l'INRS
- Evaluation continue
- Recyclage : 7 heures min. obligatoire tous les deux ans

## Contenus

- Le rôle du Sauveteur secouriste du travail
- La prévention
- La protection, l'examen de la victime
- L'alerte, porter secours

15 et 16 mars 2022



2 jours



450 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# AMELIORER SON BIEN-ETRE AU TRAVAIL



*Nous passons souvent beaucoup de temps au travail sans toujours nous épanouir. Nous avons tous la volonté de tendre vers plus de bien-être et de nous épanouir au quotidien dans ce que nous faisons. Les solutions à notre disposition sont nombreuses mais nous ne les connaissons pas forcément et/ou pensons qu'elles ne sont pas à notre portée...*

## Public

Ouvert à tous, salarié ou bénévole

## Intervenante

Florence Cuvillier  
Formatrice en développement  
personnel

## Objectifs pédagogiques

- Découvrir des outils et des solutions pour développer un état d'esprit positif
- vivre une vie professionnelle apaisée et plus épanouissante.

## Méthodes

- Apports de connaissances théoriques
- Exercices pratiques : mises en situation, échanges en binômes

## Contenus

- Les freins du bien-être au travail
- Les clés pour cultiver un état d'esprit positif au quotidien
- Prendre soin de soi – les fondamentaux
- Les 5 leviers essentiels pour être plus épanoui dans son quotidien professionnel
- Les 12 dimensions du bien-être au travail par la Fabrique Spinoza

12 mai 2022



1 jour



250 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

## NIVEAU 1



*A la maison, à la crèche, à l'école, au travail, tous les jours nous communiquons avec notre entourage et pourtant nous n'avons jamais appris à le faire.*

*Cette formation vise à développer les potentiels en communication et à faciliter les interactions des uns avec les autres*

### Public

Ouvert à tous, salarié ou bénévole

### Intervenante

Nathalie Frenay  
Art-thérapeute, Association « Soim@ime »

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir des outils en communication bienveillante pour transformer les pratiques
- Pouvoir gérer les conflits de manière constructive
- Développer des habiletés relationnelles

### Méthodes

- Issues de la communication non-violente et de Génération médiateur
- Apports théoriques, mises en pratique, échanges

### Contenus

- La clef d'accès à une communication positive
- L'expression personnelle naturelle : savoir qualifier ce qui est vécu, la parole à partir du « Je », identifier ses besoins, clarifier son message, savoir dire non, adapter son langage suivant les âges.
- La compréhension de l'autre : La communication chez l'enfant et chez l'adulte, l'écoute active, l'empathie, différencier règles/cadre et communication personnelle, poser un cadre sécurisant en équipe

17 mai et 7 juin 2022



2 jours



450 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# HABILITATION ELECTRIQUE

## NON ELECTRICIEN HOB0



*Cette formation est destinée au personnel non électricien pouvant être amené à effectuer des opérations d'ordre non-électrique à proximité d'installations électriques sous tension.*

Délivrance d'un certificat valable 36 mois

### Public

Personnel appelé à réaliser des opérations d'ordre électrique dans des zones où existent des risques électriques

### Intervenant

Formateur agréé  
Société SST Pro

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir une connaissance de la réglementation en matière d'instructions, des consignes de sécurité électrique et des risques présentés par le courant électrique.
- Adapter les connaissances acquises aux travaux non électriques pour travailler dans les zones d'environnement électrique

### Méthodes

- Exposés théoriques
- Etudes de cas pratiques
- Travaux en groupes

### Contenus

- Notions élémentaires d'électricité
- Nouveaux décrets 2010-1016 / 1017 / 1018/ 1118
- Premiers secours et protection incendie sur les installations et équipements électriques
- Contrôle des connaissances théoriques et pratiques suivant NFC18-510

3 juin 2022



1 jour



250 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# LA RESPIRATION

## SOUTIEN DE NOTRE DISPONIBILITE CORPORELLE ET POSTURALE



*La respiration nous soutient dans chacun de nos moments et de nos actes. Elle est un système complexe engageant la globalité du corps.*

*Cette formation a pour but de reprendre les fondamentaux de ce processus anatomique afin de réaliser les enjeux tant au niveau physiologique qu'émotionnel ou encore psychologique.*

### Public

Ouvert à tous, salarié ou bénévole

### Intervenante

Agnès Vinel  
Somato-praticienne

### Objectifs pédagogiques

- Se familiariser avec les fondements du système respiratoire, son processus anatomique et ses enjeux corporels
- Développer sa conscience respiratoire au service de son confort corporel et de ses postures professionnelles
- Acquérir des exercices respiratoires simples et ressources

### Méthodes

- Apport de connaissances théoriques
- Exercices pratiques de respiration liés à la pratique du yoga et du pranayama

### Contenus

- Temps d'exploration et d'observation par une approche théorique du système respiratoire : travail individuel ou en soutien par le toucher à deux
- Exploration de la respiration, de sa mobilité, de son engagement en lien avec la mobilité corporelle
- Mise en pratique à partir d'exercices permettant d'explorer le mouvement, la profondeur, le tonus respiratoire
- Mise en parallèle avec le quotidien postural

23 juin 2022



1 jour



250 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

## NIVEAU 2



*A l'attention des personnes ayant déjà fait une initiation de base de deux jours en communication bienveillante.*

*Cette journée est la suite du processus et le complète par un approfondissement de la pratique.*

*Comme vous avez peut-être pu le constater, le principe est simple mais pas évident à inscrire dans le temps.*

### Public

Ouvert à tous, salarié et bénévole ayant fait la formation « La communication bienveillante » de niveau 1

### Intervenante

Nathalie Frenay,  
Art-thérapeute, Association « Soim'@ime »

### Objectifs pédagogiques

- Se rappeler du processus de communication bienveillante dans son ensemble
- Se familiariser avec la pratique pour l'intégrer de manière plus naturelle
- Approfondir ce qu'est l'écoute active et l'empathie

### Méthodes

- Mises en pratique
- Echanges

### Contenus

- Rappel du processus dans son ensemble
- Partage des expériences vécues
- Analyse de situations problématiques

**Approfondissement Niveau 1**  
Inscriptions possibles seulement pour les personnes ayant suivi le niveau 1 en 2021 ou 2022

Date à définir automne 2022 avec le groupe niveau 1



1 jour



250 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier

# SAVOIR GERER SON STRESS DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES



*Le rythme de notre société, l'environnement économique, le travail sont générateurs de stress. Parfois le stress est un moteur positif ; mais bien souvent, il est délétère pour la santé, la vie sociale, l'engagement professionnel.*

*Cette formation apportera les clés de lecture pour mieux se saisir de ce que peut représenter le bien-être et traverser au mieux les différentes situations.*

## Public

Ouvert à tous, salarié ou bénévole

## Intervenante

Florence Cuvillier  
Formatrice en développement personnel

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre et détecter les situations de stress
- S'approprier des outils et techniques pour y faire face et les appliquer dans le quotidien professionnel

## Méthodes

- Apports théoriques
- Mises en pratique collective et autonome
- Echanges en binôme

## Contenus

- Le stress : origine, définition, symptômes et signaux d'alerte
- Repérer et maîtriser ses réactions (physiques et physiologiques, les émotions...)
- Valoriser ses ressources et développer sa résistance face au stress (relation physique et mentale, lâcher prise, hygiène physique et mentale)

17 novembre 2022



1 jour



250 €



« Atelier d'Education Populaire » /  
Montpellier



**JEUNESSE**  
Encourager les initiatives

## NOS FORMATIONS

# JEUNESSE - BAFA / BAFD

Les formations **jeunesse** s'adressent à tous les personnels encadrant ces publics, et aux jeunes qui s'engagent dans l'animation volontaire via le BAFA et le BAFD.

La jeunesse fait partie intégrante du projet de Familles Rurales. Concourir à l'éducation des enfants et des adolescents passe par l'accompagnement des envies et des besoins, en suscitant la prise de responsabilité et d'initiatives

Nos formations **BAFA & BAFD** préparent les stagiaires à encadrer et à diriger tout type d'Accueil Collectif de Mineurs, à titre non professionnel et de façon occasionnelle. Nos sessions encouragent les petits groupes, la prise d'autonomie et de responsabilités. Nos stages sont organisés en gestion directe, ce qui implique la participation de tous à la vie collective

Nous favorisons un cadre propice à l'expérimentation de la vie en société.

Partager la vie de groupe, prendre des initiatives, trouver sa place et confronter ses idées sont des axes prioritaires pour notre Fédération.

## LE BREVET D'APTITUDES AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR

Le Brevet d'Aptitudes aux Fonctions d'Animateur vise à former des personnes à l'encadrement de mineurs au sein des Accueils de Loisirs Sans Hébergement et des Séjours de Vacances. Familles Rurales Hérault bénéficie de l'habilitation liée à son affiliation au mouvement Familles Rurales

Les objectifs de la formation BAFA sont précisés sur le site Internet mis en ligne par la Fédération nationale

**Informations et inscriptions sur**  
**<https://www.ma-formation-bafa.fr/>**

La formation est constituée de 3 étapes alternant théorie et pratique, sur une durée maximale de 30 mois :

1. Session de formation générale, d'une durée de 8 jours
2. Stage pratique, d'au moins 14 jours
3. Session d'approfondissement ou de qualification, de 6 ou 8 jours

### **Familles Rurales Hérault organise** **la 1ère et la 3ème étape de la formation BAFA**

Tout au long de sa formation, un dispositif d'accompagnement du stagiaire dans la démarche d'auto-évaluation est proposé afin de lui permettre de construire son plan personnel de formation.

### **Pré-requis pour entrer en formation**

- Avoir 17 ans révolus au 1er jour du stage
- Le candidat au BAFA s'inscrit auprès du Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) de son lieu de résidence. Cette inscription lui donne accès à un livret de formation.

## LE BREVET D'APTITUDES AUX FONCTIONS DE DIRECTEUR

Le Brevet d'Aptitude aux Fonctions de Directeur est un diplôme **qui permet d'encadrer à titre non professionnel, de façon occasionnelle, des enfants et des adolescents en Accueils Collectifs de Mineurs.**

Ces accueils ont vocation à offrir aux enfants et aux jeunes des activités éducatives adaptés à leurs besoins, durant les temps de loisirs et de vacances. Ils s'articulent autour du projet éducatif de l'organisateur et d'un projet pédagogique élaboré en concertation avec l'ensemble de l'équipe éducative.

La formation est constituée de 4 étapes, alternant théorie et pratique, sur une durée de 4 ans :

1. Session de formation générale, qui vous permet d'acquérir les notions de bases permettant d'exercer les fonctions de directeur et de construire votre projet personnel de formation (9 ou 10 jours)
2. Un stage pratique dans des fonctions de directeur ou d'adjoint de direction, qui vous permet la mise en œuvre des acquis de la session de formation générale sur l'ensemble des fonctions (14 jours)
3. Une session de perfectionnement, qui vous permet de compléter vos acquis par des séquences de formation adaptées (6 jours)
4. Un second stage pratique dans des fonctions de directeur qui vous permet de perfectionner vos compétences (14 jours)

La formation générale et les stages pratiques doivent se dérouler en France

### Familles Rurales Hérault organise la 1ère et la 3ème étape de la formation BAFD

#### Pré-requis pour entrer en formation

- Avoir 18 ans révolus au 1<sup>er</sup> jour du stage
- Le candidat doit posséder le BAFA
- Ou un diplôme permettant d'exercer en tant qu'animateur et justifier de 2 expériences d'animation d'une durée totale minimum de 28 jours durant les 2 ans précédant l'inscription.

## CALENDRIER FORMATIONS BAFA / BAFD 2022

<b>BAFA FORMATION GENERALE</b>		<b>410 € DP</b> (Demi-pension)	<b>510 € PC</b> (Pension complète)
Du 26 février au 5 mars		DP	Lattes
Du 23 au 30 avril		DP / PC	Olonzac
Du 30 avril au 7 mai		DP / PC	Montpellier
Du 25 juin au 2 juillet		DP / PC	Montpellier
Du 20 au 27 août		DP / PC	Montpellier
Du 22 au 29 octobre		DP / PC	Montpellier
<b>BAFA APPROFONDISSEMENT</b>		<b>360 € DP</b> (Demi-pension)	<b>420 € PC</b> (Pension complète)
Du 28 février au 5 mars	• Grands jeux et activités techniques	DP	Montpellier
Du 23 au 30 avril	• Qualification Surveillant de baignade ** ** Prix : 500 € en DP et 600 € en PC	DP / PC	Montpellier
Du 27 juin au 2 juillet	• Activités en bord de mer	DP / PC	Montpellier
Du 22 au 27 août	• Grands jeux / projets itinérants	DP / PC	Lattes
Du 1 <sup>er</sup> au 6 novembre	• Grands jeux extérieurs • Petite enfance	DP	Montpellier

<b>BAFD FORMATION GENERALE</b>		<b>510 € DP</b> (Demi-pension)	<b>590 € PC</b> (Pension complète)
Du 16 au 24 mai		DP/PC	Montpellier
Du 19 au 27 septembre		DP/PC	Montpellier
Du 23 au 31 janvier 2023		DP/PC	Montpellier
<b>BAFD PERFECTIONNEMENT</b>		<b>400 € DP</b> (Demi-pension)	<b>460 € PC</b> (Pension complète)
Du 21 au 26 mars		DP/PC	Montpellier
Du 13 au 18 juin		DP/PC	Montpellier
Du 21 au 26 novembre		DP/PC	Montpellier

### Evaluation des formations

Les modalités d'évaluation sont précisées sur [notre site internet spécifique](#) (cliquer sur ce lien)

## Un Point de Médiation Numérique

- accès libre à de l'équipement informatique,
- du soutien individualisé aux démarches en ligne,
- des ateliers collectifs d'information

## Un Point Conseil Budget

Pour vous accompagner à :

- résoudre des difficultés budgétaires
- constituer une demande de micro-crédit
- accéder à vos droits (démarches administratives, défense du consommateur, etc.)



## Un centre de tourisme - Campotel du Jaur

Pour des vacances en pleine nature, dans l'arrière-pays Héraultais à Saint-Pons de Thomières

<http://www.vacancesloisirs34.org>

## Une expertise reconnue dans la petite enfance

Gestion de 8 crèches, situées à Montpellier, Fabrègues, Pignan et Saint-Pargoire

## Un Mouvement

### au service des familles

Familles Rurales est le premier Mouvement familial de France. Composé de 2 500 associations locales, il regroupe 170 000 familles adhérentes, 40 000 bénévoles et 20 000 salariés animent le réseau. Le Mouvement ne relève d'aucune obédience politique, syndicale, professionnelle ou confessionnelle.

Depuis plus de 70 ans, le Mouvement remplit différentes missions :

- Répondre aux besoins des familles
- Défendre leurs intérêts
- Accompagner les parents dans leur mission d'éducation
- Participer à l'animation des territoires ruraux

## POLES D'ACTIVITES DE LA FEDERATION DE L'HERAULT

- Petite enfance
- Enfance-Jeunesse
- Prévention santé
- Micro-crédit
- Vie familiale, économique et sociale
- Formations
- Accompagnement des associations
- Tourisme social

### NOS VALEURS

**Entraide & solidarité**  
**Initiative & responsabilité**  
**Participation & citoyenneté**  
**Convivialité & échange**



Nos formations répondent aux 21 indicateurs des 6 critères du Décret Qualité du 30 juin 2015 et sont référencées par l'ensemble des organismes paritaires collecteurs agréés pour la formation professionnelle.



#### Fédération départementale

455 rue de l'Industrie - Parc Mure n°6  
34070 Montpellier  
Tél. : 04 67 79 35 93  
fd.herault@famillesrurales.org  
<https://www.famillesrurales.org/herault>

Association loi 1901, agréée et habilitée pour son action :

- Famille - Jeunesse - Vie associative  
- Consommation - Loisirs - Formation  
- Éducation - Tourisme - Santé

Membre de Familles Rurales, fédération nationale, reconnue d'utilité publique.