



# CATALOGUE DE PRESTATIONS

## L'Espace Temps - FJT

### Service Formation

***2023/2024***



# Présentation de la structure

## Identification

L'Espace Temps - Foyer des Jeunes Travailleurs

## Objet :

L'association a pour objet, à l'exclusion de tout partage des bénéfices :

- De gérer les Foyers de Jeunes Travailleuses et de Jeunes Travailleurs, réalisés par Presqu'île Habitat et éventuellement les établissements de même nature dont l'administration pourrait lui être confiée.

- D'assurer aux bénéficiaires de ces établissements et aux adhérents de l'association le maximum de services dans un souci d'ordre moral, social, éducatif et culturel et de promouvoir à cet effet, toutes actions utiles, notamment en matière de formation professionnelle.

- De gérer la restauration collective qui pourrait lui être confiée par des collectivités locales, des établissements publics ou tout autre organisme à vocation sociale

**SIRET** : 78087230500013 (siège)

**SIRET** : 78087230500039 (antenne Calvados)

NAF ou APE : 5590Z

N° activité : 25 5000 17550

N° association : 01061967 association Loi 1901 W502001599

Organisme de formation : Préfecture de la Manche, le 11/08/1981

Agrément auto-école 50 : I1805000020, le 08/06/2018

Agrément auto-école 14 : I1301400020, le 12/02/2018

Datadock : 0013767

Qualiopi : 01138, le 10/12/2021

Site Internet : [www.fjt-espacetemps.fr](http://www.fjt-espacetemps.fr)

## Composition du bureau et du conseil d'administration :

Président – GINARD Thierry

Vice-Président – LEDURE Georges

Secrétaire – BENON Nicole

Trésorier – BODIN Albert

Nombre d'adhérents : 214

Nombre de bénévoles : 13

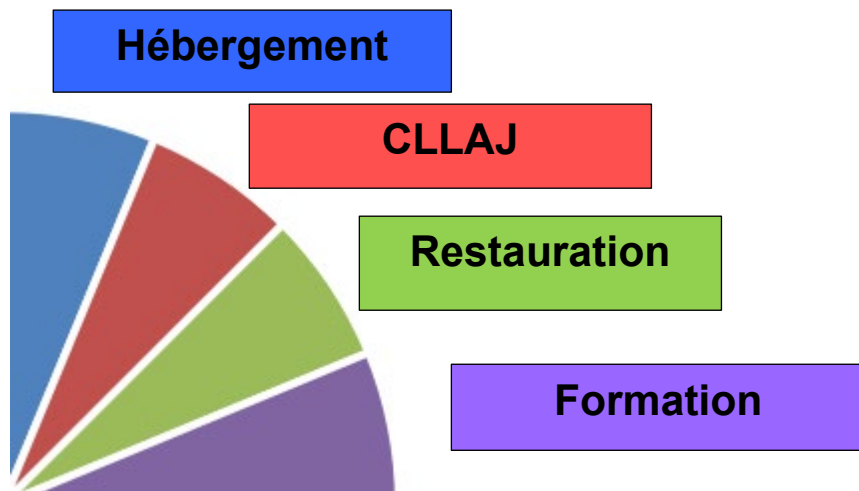
ETP service formation : 19.25

Nombre salariés association : 59

Nombre ETP association : 48

**Activités principales réalisées par la structure :**

Hébergement, restauration, formation, CLLAJ Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes



**Activité principale réalisée par le service formation :**

Mise en place d'actions de formation en direction des demandeurs d'emploi et des publics précaires

**Union, fédération ou réseau :**

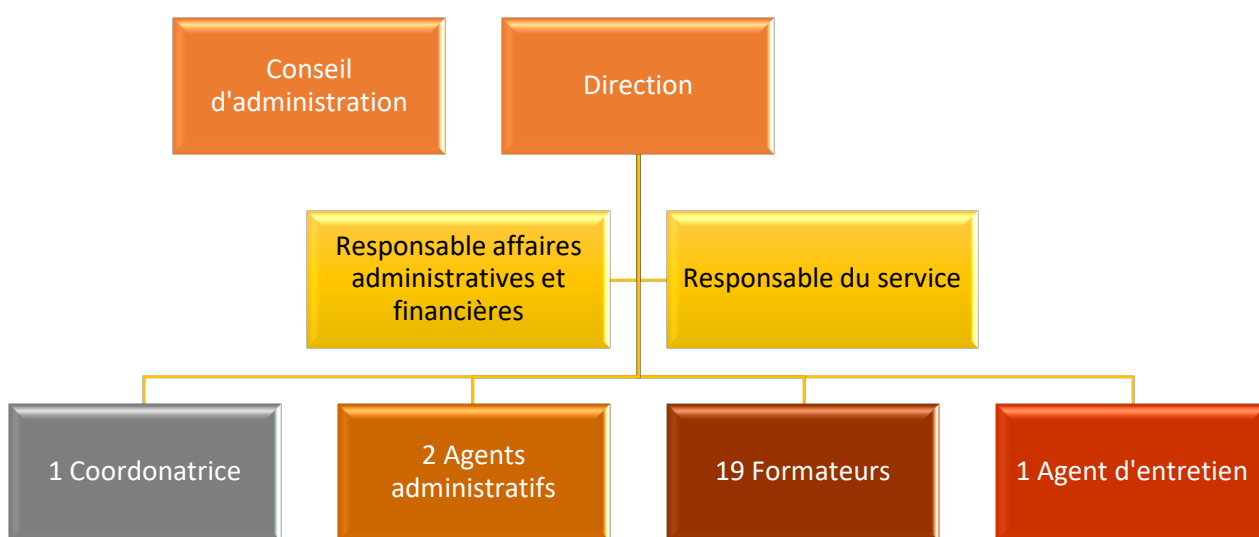
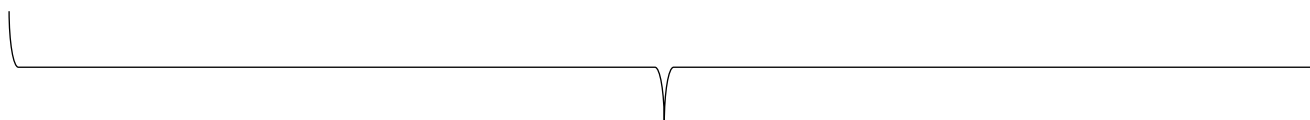
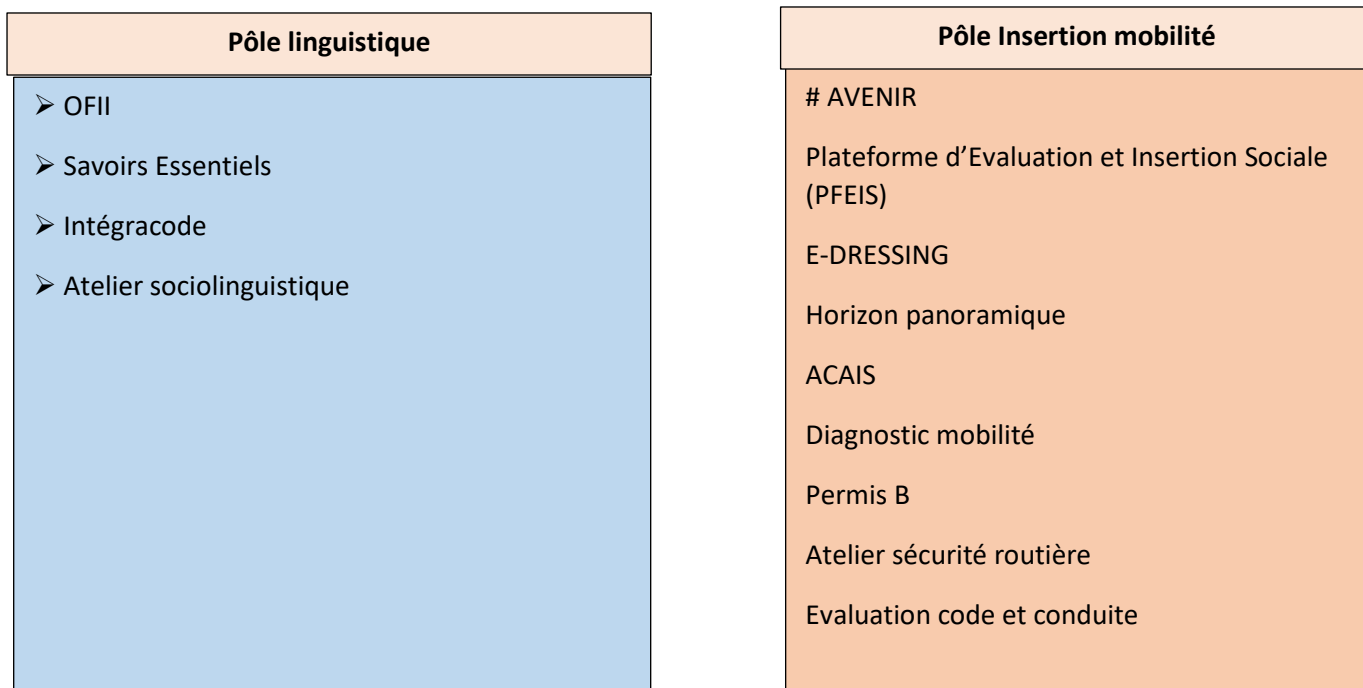
- Union Régionale des Organismes de Formation (UROF),
- Union Nationale pour l'Habitat des Jeunes (UNHAJ),
- Union Régionale pour l'Habitat des jeunes (URHAJ),
- Union Départementale pour l'Habitat des Jeunes (UDHAJ)
- Mob'In Normandie

**Nos partenaires et principaux financeurs**

- Conseil Régional de Normandie
- Conseil Départemental de la Manche
- Conseil Départemental du Calvados
- Agence Régionale de la Santé
- CALMEC
- Ville de Cherbourg-en-Cotentin
- Ville d'Hérouville Saint Clair
- Maison de l'emploi et de la formation du Cotentin
- Maison de l'emploi et de la formation de l'agglomération caennaise
- Office Français de l'Immigration et de l'Intégration OFII
- Ecole des Parents et des Educateurs de Caen
- Fonds Social Européen
- CGET - ANCT
- DREETS Normandie
- DDETS Manche
- DDETS Calvados
- Cap emploi
- Pôle Emploi
- Greta du Cotentin
- Infrep
- Au Fil de l'Eau
- Fondation Bon Sauveur
- PLIE du Cotentin
- Mission Locale du Cotentin
- L'ADAPT de Caen
- ACAIS de Cherbourg-en-Cotentin

**Nos prestations sur le service :**

En 2023, le service formation de l’Espace Temps - FJT est composé de deux pôles :



## ACCOMPAGNEMENT RSE DE L'ESPACE TEMPS FJT

### Synthèse : « Les engagements RSE du FJT L'Espace Temps »

Travail réalisé dans le cadre d'un DLA avec la Ligue de l'Enseignement.



### L'Espace Temps - FJT est une association très engagée d'un point de vue social et environnemental.

De par sa mission qui consiste à accueillir de façon inconditionnelle des personnes en difficultés, notamment des jeunes, à qui elle propose soutien, écoute et accompagnement vers l'autonomie, la structure contribue positivement à la société.

Chaque année, ce sont ainsi plus de 1500 personnes qui sont ainsi accueillies et accompagnées par l'association. Les valeurs d'humanisme, solidarité, multiculturalisme et respect de l'autre sont au coeur du projet social de la structure.

De plus, l'association a fait le choix de s'engager de façon volontaire sur les domaines de responsabilité sociétale suivants :

- Une gouvernance exemplaire
- Un fort ancrage local
- Une capacité à innover constamment pour répondre aux besoins du territoire
- Une politique RH fondée sur le développement des personnes
- Une attention particulière à l'environnement

#### >> Une gouvernance exemplaire

La gouvernance de l'association se démarque par une forte stabilité et une grande implication de ses membres dont l'ancienneté moyenne est de 9 ans.

Le Président de l'association est l'ancien Directeur Général et l'actuelle Directrice a évolué dans l'association pendant plus de 30 ans avant de prendre son poste.

### **>> Un fort ancrage local**

Le FJT est reconnu localement comme un acteur associatif engagé et fortement en lien avec son territoire. La Directrice Générale participe aux instances locales majeures et l'association a développé des relations avec plus de 30 partenaires locaux.

Pour ses achats de prestations et fournitures, l'association fait appel prioritairement à des structures locales, notamment des ESAT et des Entreprise Adaptée (ex : Handiprint, Adapt, ACTP...).

### **>> Une capacité à innover constamment pour répondre aux besoins du territoire**

L'association a su faire évoluer son modèle au fil des années pour s'adapter aux besoins du territoire et à la conjoncture socio-économique. Ainsi, le profil des personnes accueillies a évolué vers des migrants, des mineurs non accompagnés, des personnes en grandes difficultés sociales. Les activités de formation se sont aussi diversifiées avec l'apprentissage du français comme langue étrangère, la mise en place d'une auto-école sociale, les dispositifs d'orientation sociale et professionnelle.

### **>> Une politique RH fondée sur le développement des personnes**

Preuve que l'association met la priorité sur la promotion interne, la fidélisation et le développement des compétences : 80% des membres du comité de direction sont issus de la promotion interne et l'ancienneté moyenne au sein de la structure est de 25 ans !

L'association privilégie également l'inclusion et la diversité au sein de ses équipes. Elle est notamment signataire de la charte de la diversité et le taux de personnes en situation de handicap dépasse les 6%.

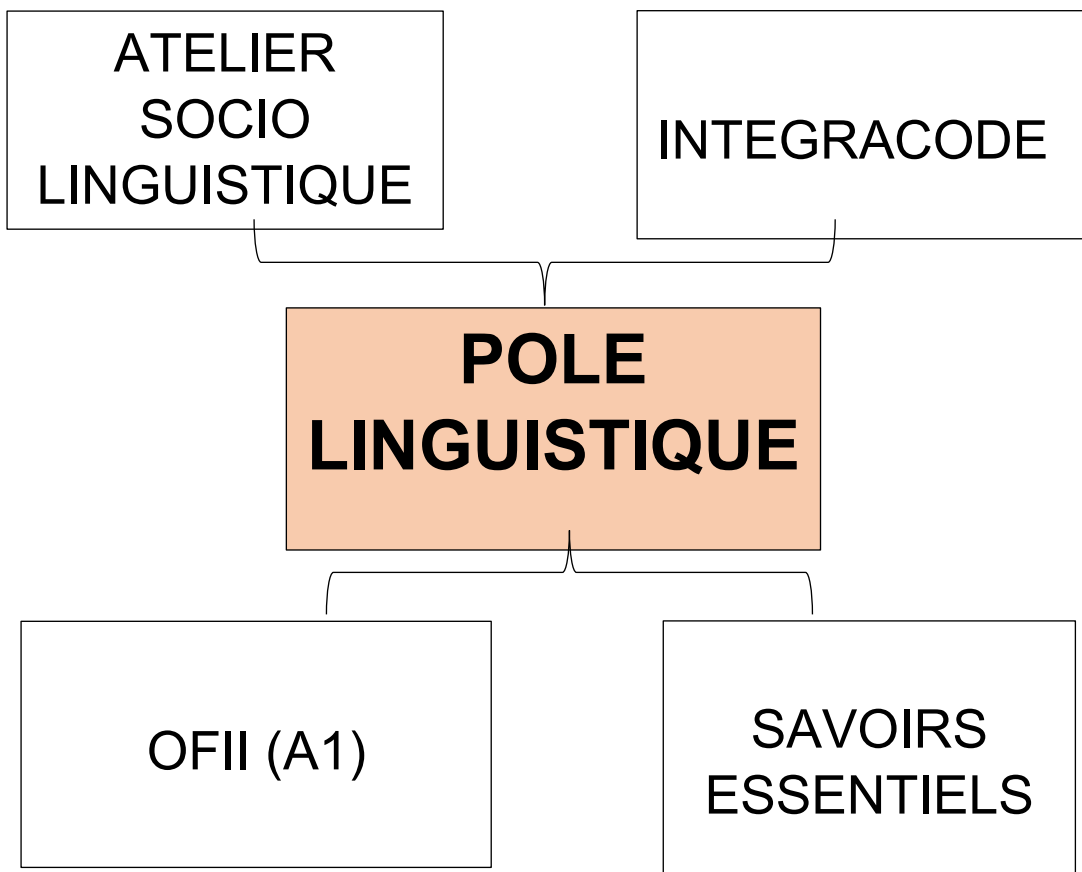
### **>> Une attention particulière portée à l'environnement**

L'association a mis en place une démarche HQE sur tous ses nouveaux bâtiments.

Elle cherche à s'améliorer constamment sur sa gestion des déchets et recycle déjà à ce jour le papier, les bouchons, les journaux, les huiles usagées, les cartons...

Elle veille également à son empreinte carbone en limitant les déplacements grâce au recours à des minibus, l'incitation au co-voiturage, et l'optimisation des tournées de livraison.

Enfin, 20% des produits utilisés en restauration sont issus de la production locale.





## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



# Formation linguistique OFII—A1

## Publics

- Signataire du CIR
- Primo-arrivants

## Durée

- Selon évaluation faite par l'OFII, 100, 200, 400 et 600 heures

## Objectifs

- Communiquer en français
- S'insérer en France

## Modalités

Fiche d'inscription envoyée par l'OFII

# Formation linguistique OFII – A1

**Objectifs :**

- Être capable de communiquer en français pour acquérir un niveau A1 du CECRL cadre européen de référence pour les langues

**Financeur :**

- OFII Office Français de l'Immigration et de l'Intégration

**Mandataire :**

- Education et formation

**Public :**

- Primo-arrivants, signataires du CIR (Contrat d'Intégration Républicaine)
- 12 personnes par groupe en simultané

**Prérequis :**

- Les prérequis sont définis par l'OFII et les tests mis en place dans ce cadre

**Lieux :**

- L'Espace Temps FJT – 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin
- L'Espace Temps FJT – 37 rue Bonhomme 50100 Cherbourg-en-Cotentin
- L'Espace Temps FJT – 8 rue des Flandres 50100 Cherbourg en Cotentin

**Durée :**

- Selon évaluation de l'OFII : 600, 400, 200, 100 heures
- Entretien d'entrée dans le mois suivant le RDV donné par l'OFII
- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30,
- Samedi de 9h à 12h

**Modalités pédagogiques :**

- Inscription par l'OFII
- Formation en présentiel, en collectif
- Travail sur documents authentiques, mises en situation

**Contenu :**

- Vie professionnelle
- Education et culture
- Famille et santé
- Logement
- Déplacement

**Evaluation :**

- Tests et bilans intermédiaires et finaux de niveau A1 du CECRL
- Attestation de fin de formation

**Formateurs :**

- Clara PEZET, Master FLE, 3 ans d'expérience
- Lucie BONNISSANT, Licence de lettres modernes, Licence de médiation culturelle, 12 ans d'expérience
- Séverine BEGUE, Maîtrise FLE, 11 ans d'expérience
- PIBOULE Audrey, Master FLE FLS FOS, 12 ans d'expérience
- Marie RABARIJAONA, Master FLE, 9 ans d'expérience

**Moyens techniques :**

- Salles de cours,
- Salle informatique,
- Centre de ressources,
- Vidéoprojecteur

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires

**Accès personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Suites de parcours possibles :**

- Formation Savoirs langue française, selon tests

**Contact :**

- Mélanie LE MEN, [m.lemen@fjt-espacetemps.fr](mailto:m.lemen@fjt-espacetemps.fr)  
Tél : 02 33 78 19 70



Apprendre le français et  
rechercher un emploi



## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



# Savoirs Langue Française Cherbourg-en-Cotentin

## Publics

- Être en recherche d'emploi
- Être titulaire d'un titre de séjour avec autorisation de travailler

## Durée

- Information collective
- 400 heures en salle et 105 heures en entreprise

## Objectifs

- Communiquer en français
- Travailler l'insertion professionnelle
- Se certifier par le DCL (diplôme de compétence en langue française)

## Modalités

Envoi de la fiche d'inscription par mail ou par courrier ou remis directement dans notre service

des  
**PARCOURS**  
un  
**METIER**  
la Région à vos côtés



# Savoirs Langue Française

**Objectifs :**

- Être capable de communiquer en français selon les tests de niveau A2 du CECRL, cadre européen de référence pour les langues
- Être capable de produire des outils de recherche d'emploi
- Se certifier en langue française

**Financeur :**

- Conseil Régional de Normandie

**Mandataire :**

- L'INFREP

**Public :**

- Etrangers de niveau Pré A1 à A1 du CECRL
- Titre de séjour avec autorisation de travailler, en cours de validité

**Prérequis :**

- Avoir été scolarisé dans son pays d'origine

**Lieu :**

- L'Espace Temps FJT – 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Durée :**

- 400 h en salle, en collectif et 105 h en entreprise, Horaires : de 9 à 12h et de 13h30 à 17h

**Modalités pédagogiques :**

- Fiche d'inscription – information collective et tests de prérequis un mois avant le démarrage de l'action
- Formation en présentiel et en distanciel
- Entre 18 et 24 heures par semaine
- Cours, mises en situation

**Moyens matériels :**

- Salle, centre de ressources, salle informatique, vidéoprojecteur, ordinateur portable

**Contenu :**

- Se présenter
- Environnement social et économique
- L'emploi
- Alternance
- Citoyenneté
- Environnement numérique
- Préparation du DCL Diplôme de Compétence en Langue

**Evaluation :**

- Test et bilan au démarrage et en fin d'action

**Formateurs :**

- FLEURY Jean-François, formateur pour adulte, 8 ans d'expérience
- GUILLARD Laurence, formatrice FLE depuis février 2023
- MOET Blandine, Bac médicosocial, 30 ans d'expérience

- LECOMPTE Brigitte, Master FLE, 17 ans d'expérience

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires
- Rémunération possible par le Conseil Régional de Normandie

**Accès personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Suite de parcours possibles :**

- Formations orientation, emploi, formations qualifiantes

**Contact :**

- Mélanie LE MEN (Coordinatrice pôle linguistique), [m.lemen@fjt-espacetemps.fr](mailto:m.lemen@fjt-espacetemps.fr)  
Tél : 02 33 78 19 70



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS ET DE LA  
COHESION SOCIALE

## Informations

**L'Espace Temps FJT—Service formation**  
Cherbourg-en-Cotentin et Hérouville-Saint-Clair  
Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



### Objectifs

**Acquérir les compétences  
langagières du code de la  
route**

### Durée

200 heures

### Publics

**Etrangers ayant signé un CIR  
depuis moins de 5 ans**

### Modalités

Envoi de la fiche d'inscription par mail ou  
par courrier ou remis directement dans  
notre service

**Objectif :**

- Être capable d'utiliser le langage du code de la route avant une entrée en auto-école

**Financeur :**

- DRDJSCS Direction Départementale et Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale

**Mandataire :**

- Mob'in Normandie

**Partenaire :**

- Ecole des Parents et des Educateurs du Calvados

**Public :**

- Etrangers de niveau de langue A2 du CECRL cadre européen de référence pour les langues
- Titre de séjour avec autorisation de travailler, en cours de validité
- Signataires du CIR Contrat d'Intégration Républicaine de moins de 5 ans
- 10 personnes par session

**Prérequis :**

- Niveau A2 du CECRL cadre européen de référence pour les langues

**Lieux :**

- L'Espace Temps FJT – 4 rue des Flandres 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- L'Espace Temps FJT – 717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair

**Durée :**

- 200h
- Manche :
  - Du 22/12/2023 AU 2/03/2024, mardi et jeudi, de 9 à 12h et de 13h30 à 17h
- Calvados :
  - Du lundi, mardi, jeudi, vendredi, de 8 à 12 et de 13h30 à 17h

**Modalités pédagogiques et moyens matériel :**

- Fiche d'inscription – information collective et tests de prérequis
- Formation en présentiel et en distanciel
- Livres de code, vidéo, documents authentiques, mises en situation
- Salles, vidéoprojecteur, ordinateur portable, DVDs professionnels

**Contenus :**

- Découverte du véhicule
- Regarder autour de soi
- Rencontrer les autres
- Prendre les commandes
- Appliquer les règles

**Evaluation :**

- Test et bilan final



**Formateurs :**

- Manche : Jean-François FLEURY, formateur FLI, FPA, 8 ans d'expérience,
- Calvados : Sébastien FOUQUET, moniteur auto-école, 12 ans d'expérience,
- Morès GAODE, (EPE) 3 ans d'expérience

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires

**Accès personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Suites de parcours :**

- Entrée en formation langue française, auto-école classique ou auto-école associative

**Contact :**

- Manche : Serge APELE, [s.apele@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr)

Tél : 02 33 78 19 70

- Calvados : Sébastien FOUQUET, [s.fouquet@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.fouquet@fjt-espacetemps.fr)

Tél : 02 31 94 58 11



**MEF**  
du Cotentin

## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : formation@fjt-espacetemps.fr

# Atelier Socio Linguistique

## Publics

Le projet vise les jeunes 16/25 ans,  
primo arrivants orientés par la  
Mission Locale du Cotentin

## Durée

La prestation a une durée de 6 mois  
renouvelable une fois en en  
entrée/sortie permanente, à raison de  
414 heures sur le premier semestre et  
306 heures sur le deuxième semestre

## Objectifs

L'ASL vise deux objectifs pédagogiques :

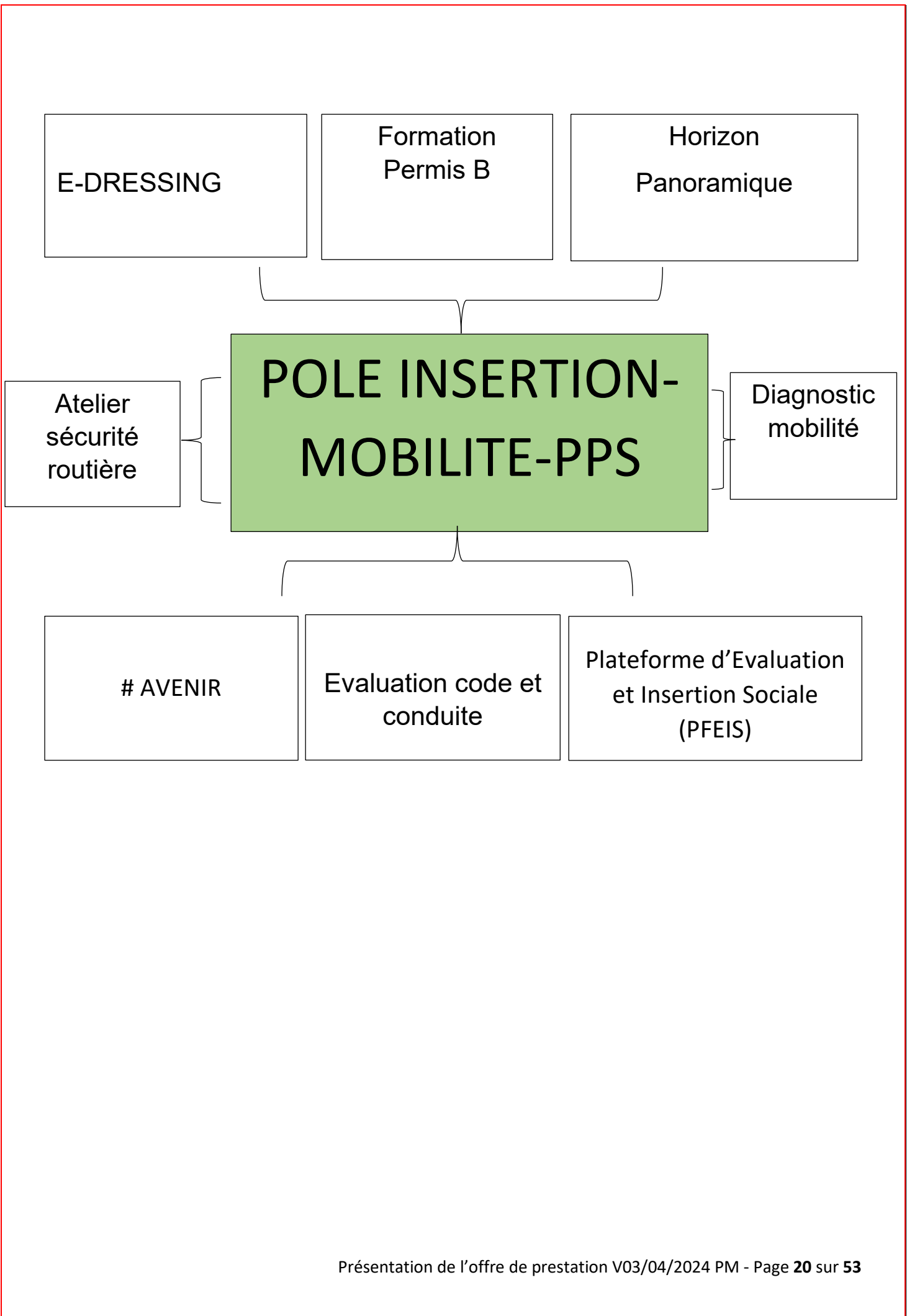
- Linguistique : développer les compétences écrites et orales des jeunes
- Socioprofessionnel : développer son autonomie dans la vie quotidienne

## Modalités

- Formation en présentiel
- En entrées et sorties permanentes
- Documents authentiques
- Possibilité de se déplacer sur les lieux administratifs (Mairie, CPAM, village numérique, etc.)
- Groupe de 12 personnes maximum

## Atelier sociolinguistique :

SYNOPTIQUE PEDAGOGIQUE (Le découpage du processus d'apprentissage)		
Apprentissage		
<b>COMPRENDRE</b>	Ecouter	Amener le jeune primo-arrivant à comprendre des mots familiers et des expressions très courantes au sujet de moi-même, de ma famille et de l'environnement concret et immédiat,
	Lire	Amener le jeune primo-arrivant à comprendre des noms familiers, des mots ainsi que des phrases très simples, par exemple dans des annonces, des affiches ou des catalogues
<b>PARLER</b>	Prendre part à une conversation	Amener le jeune primo-arrivant à : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communiquer de façon simple, à condition que l'interlocuteur soit disposé à répéter ou à reformuler ses phrases plus lentement</li> <li>- Poser des questions simples sur des sujets familiers</li> <li>- Répondre à des questions</li> </ul>
	S'exprimer oralement en continu	Amener le jeune primo-arrivant à utiliser des expressions et des phrases simples pour décrire son lieu d'habitation et les gens qu'il connaît
<b>ECRIRE</b>	Ecrire	Amener le jeune primo arrivant à : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Écrire une courte carte postale simple</li> <li>- Porter des détails personnels dans un questionnaire</li> <li>- Inscrire son nom, sa nationalité et son adresse sur une fiche administrative</li> </ul>



E-DRESSING

Formation  
Permis B

Horizon  
Panoramique

**POLE INSERTION-  
MOBILITE-PPS**

Atelier  
sécurité  
routière

Diagnostic  
mobilité

# AVENIR

Evaluation code et  
conduite

Plateforme d'Evaluation  
et Insertion Sociale  
(PFEIS)

#Avenir



# #Avenir

SE FORMER AUJOURD'HUI  
POUR UN MÉTIER DEMAIN



RÉGION  
NORMANDIE

Parcours  
MÉTIERs  
Agence de l'Orientation



**Objectifs :**

- Être capable de construire son projet professionnel
- Développer et valoriser ses compétences, reprendre confiance en soi et faciliter l'insertion professionnelle
- Permettre un retour à l'emploi et/ou l'obtention d'une qualification en lien avec le projet professionnel

**Financeur :**

- Conseil Régional de Normandie

**Partenaires :**

- Greta du Cotentin (Mandataire)
- INFREP
- L'Espace Temps FJT

**Public :**

- Personne en recherche d'emploi (inscription à Pôle emploi non obligatoire)
- En démarche d'orientation et/ou de reconversion professionnelle

**Prérequis :**

- aucun

**Lieux :**

- GRETA – avenue Henri Poincaré 50100 Cherbourg-en-Cotentin
- L'Espace Temps FJT – 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin
- INFREP – rue de Bourgogne 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- GRETA – rue de la Ferme Zone d'Armanville 50700 Valognes

**Durée :**

- En moyenne 4 mois, durée individualisée
- Entrées et sorties permanentes
- Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

**Modalités d'inscription :**

- Contacter directement l'organisme de formation ou votre conseiller Pôle Emploi, Mission locale, PLIE, CAP Emploi, etc.

**Modalités pédagogiques :**

- Suivi individualisé avec un référent pédagogique
- Ateliers collectifs – Métiers – Savoirs généraux – Savoirs techniques
- Présentiel et distanciel

**Moyens matériels :**

- Salles, bureaux, salle informatique, centre de ressource, vidéoprojecteur, tablettes, atelier bois

**Contenus :**

- Diagnostic professionnel
- Techniques de recherche d'emploi
- Construction de projet professionnel
- Actions sectorielles sur les métiers en tension
- Stages et plateaux techniques

**Evaluation :**

- Tests et évaluation de départ
- Accès à l'emploi et/ou à la formation

**Formateurs :**

- Formateurs et Conseillers en insertion professionnelle du Greta et de l'Infrep
- Psychologue du travail du Greta
- Formateurs de l'Espace Temps - FJT :
  - o Sabrina LEMENAND, Master professionnel de psychologie, 9 ans d'expérience
  - o Lydie LEGER, DAEU option A, 21 ans d'expérience
  - o Mélanie LE MEN, titre formateur pour adultes, 5 ans d'expérience
  - o Elodie ELIARD, Master 1 de psychologie clinique, 16 ans d'expérience

**Accès personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires, Rémunération possible pour les bénéficiaires



## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : formation@fjt-espacetemps.fr



# Plateforme d'Evaluation et d'Insertion Sociale (PFEIS)

## Objectifs

Améliorer le bien-être psychique et psychologique des bénéficiaires du RSA

## Dates et durée

2 sessions étalées sur 4 mois chacune

- Du 20 février 23 au 20 juin 23
- De septembre 23 à décembre 23

## Publics

**Bénéficiaires du RSA  
Demandeurs d'emploi  
Personnes rencontrant une ou des  
problématiques de santé**

## Modalités

Envoi de la fiche d'inscription par mail ou par courrier ou remis directement dans notre service



# Plateforme d'Évaluation et d'Insertion Sociale (PFEIS)

**Objectif :**

- Améliorer le bien-être psychique et psychologique des bénéficiaires du RSA

**Financeurs :**

- Conseil Départemental de la Manche
- Agence Régionale de Santé

**Partenaire :**

- Association Au Fil de l'Eau – Le Bon Sauveur

**Public :**

- Bénéficiaires du RSA
  - Personne en recherche d'emploi (inscription à Pôle emploi non obligatoire)
  - En démarche d'orientation et/ou de reconversion professionnelle
  - Personnes présentant des difficultés liées à la santé
  - Demandeurs d'emploi longue durée
  - Jeunes

**Prérequis :**

- aucun

**Lieu :**

- L'Espace Temps FJT – 33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Durée :**

- 6 mois, une session par semestre
- Lundi, mardi, jeudi, de 9 à 12h et de 13h30 à 16h30

**Modalités d'inscription :**

- Fiche d'inscription du conseiller RSA, Pôle Emploi, Mission Locale, PLIE, CAP Emploi, etc

**Modalités pédagogiques :**

- Suivi individualisé
- Ateliers collectifs Métiers – Santé en présentiel, groupe de 12 à 13 personnes
- Entretiens individuels

**Moyens matériels :**

- Salle, centre de ressources, salle informatique, vidéoprojecteur

**Contenu :**

- *Axe 1, (tronc commun) phase intensive :*

\* Atelier collectif « Estime de soi » : pour acquérir des outils simples utilisables dans leur vie quotidienne pour mieux gérer les situations de stress, de manque d'estime de soi (facteurs de stress, phobie sociale, communication...)

\* Espace « d'Écoute psychologique » / entretiens individuels : pour amener les participants à verbaliser leur mal-être psychique et psychologique, en vue d'un accompagnement renforcé (prise de conscience de la souffrance ; difficultés familiales, relationnelles ; comportements à risque...)

**- Axe 2, phase d'entraide :**

3 Microprojets / développement des compétences psychosociales sous forme d'ateliers :

\* l'alimentation/Nutrition et développement durable (DEFI déjeuners solidaires, sorties pédagogiques, atelier cuisine et convivialité...)

**Evaluation :**

- Adaptation des ateliers aux problématiques visées et au public cible,
- Clarté des objectifs des ateliers,
- Intérêt des bénéficiaires pour les activités proposées,
- Assiduité des jeunes dans la participation,
- Dynamique de groupe et qualité des échanges,
- Adaptation des outils et méthodes d'intervention au regard des objectifs visés

**Formateurs :**

- Blandine NOURY, DU de technologie, 22 ans d'expérience
- Elodie ELIARD, Master 1 de psychologie clinique, 16 ans d'expérience
- Sabrina LEMENAND, Master professionnel de psychologie et coach en image, 9 ans d'expérience
- Lydie LEGER, DAEU option A, 21 ans d'expérience
- Yann LOMBART (Le Bon Sauveteur – Au Fil de l'Eau), Infirmier spécialisé psychiatrie

**Accès personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires, tout en conservant leur statut de BRSA

**Suites possibles :** emploi, formation, parcours de soins

**Contact :**

- Blandine NOURY (référente de l'action)
  - Serge APELE (Responsable service formation)
- Tél : 02 33 78 19 70



Vous avez besoin de  
**vêtement professionnel**  
pour un stage ou un entretien de recrutement

Tenue de cuisine, blouse, chaussures de sécurité...

Réservation par formulaire :

<https://forms.gle/7UhL1GURRufVVuks9>

Réservation par fiche papier :

Demander à l'Espace Temps FJT—Service formation

Ce service est possible pour un 1€  
Nous assurons le nettoyage



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



**Objectif :**

- Fournir une tenue de travail pour faciliter l'insertion professionnelle dans le cadre d'un plateau technique ou d'une période de stage ou d'essai en entreprise

**Financeurs :**

- PUCS Ville de Cherbourg-en-Cotentin
- Créavenir
- Agence Nationale de la Cohésion des Territoires

**Public :**

- Personne en recherche d'emploi (inscription à Pôle emploi non obligatoire)
- En démarche d'orientation et/ou de reconversion professionnelle

**Lieu :**

- L'Espace Temps FJT – 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Durée :**

- Selon besoin

**Modalités d'inscription :**

- Fiche d'inscription par Internet ou par mail ou par document papier

**Supports :**

- Vêtements de travail : Hôtellerie restauration, métallurgie, bâtiment, aide à la personne

**Tarif :**

- 1 €

**Contact :**

- Mélanie LE MEN, melanie.lemen01@gmail.com, 02 33 78 19 70



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme «Emploi et Inclusion» 2014-2020

## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



### Objectifs

Cette action a pour objectifs d'amener les participants à acquérir des compétences leur permettant de résoudre des situations entravant leur parcours d'insertion sociale et/ou professionnelle

### Durée

2 sessions sont programmées.

Année 2023

Session 1 : du 9 octobre au 15 décembre 2023 (pause du 30 Oct au 5 Nov)

- 3 demi-journées par semaine d'activité manuelle
- 1 demi-journée par semaine de gestion de stress
- 1 demi-journée par semaine d'image de soi

Année 2024

Session 2 (Date à définir)

### Publics

**Bénéficiaires du PLIE**

### Modalités

Envoi de la fiche d'inscription par le référent PLIE

<b>Organisme porteur</b>	L'Espace temps FJT 10 rue Alexandre Trauner – 50100 Cherbourg en Cotentin Tél : 02 33 78 19 70 <a href="mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr">s.apele@fjt-espacetemps.fr</a> <a href="mailto:formation@fjt-espacetemps.fr">formation@fjt-espacetemps.fr</a>
<b>Référence</b>	Programme national FSE+ 2021-2027/Objectif spécifique H de la Priorité 1./ : NORMOI323 AGIBN - Appel à projets hors ACI 2022-2024/
<b>Contexte de mise en œuvre de l'action</b>	Territoire à la fois urbain et rural, le Cotentin connaît une dynamique économique, un besoin de compétences dans de nombreux secteurs. L'enquête des besoins en main d'œuvre 2022 réalisée par Pôle Emploi atteste de ce dynamisme  Au-delà des statistiques, depuis de nombreuses années, et de façon encore plus marquée sur les derniers mois, les professionnels qui accompagnent les publics éloignés de l'emploi font le constat de la difficulté à mobiliser le public sur des actions, des formations, des emplois alors que les opportunités sont nombreuses sur le territoire. Les publics accompagnés sont de plus en plus confrontés à de multiples freins entravant durable leur retour à l'emploi.
<b>Commanditaire</b>	PLIE du Cotentin
<b>Prescripteurs</b>	- Les Référents PLIE - Les Conseillers Pôle Emploi, Mission locale, - Les travailleurs sociaux des CMS et collectivité locales
<b>Objectif général</b>	Axée sur le développement personnel, la dynamisation et la remobilisation, cette action a pour objectifs d'amener les participants à acquérir des compétences leur permettant de résoudre des situations entravant leur parcours d'insertion sociale et/ou professionnelle
<b>Objectifs stratégiques</b>	Stratégiquement, l'action vise à proposer un espace de transition permettant de créer du lien social, rompre l'isolement, reprendre confiance en soi et rendre les participants acteurs de leur insertion sociale.
<b>Objectifs opérationnels</b>	Il s'agit de proposer aux participants trois modules de formation adaptée et spécifique afin d'améliorer leur niveau d'employabilité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estime de soi/Gestion de stress</li> <li>- Image de soi/Communication</li> <li>- Activité manuelle/Artistique</li> </ul>
<b>Public visé et territoire d'intervention</b>	Cette action vise l'ensemble les <b>participants du PLIE</b> du Cotentin sans condition d'âge qui ne ressentent aucun enthousiasme face aux possibilités qui s'offrent à eux, éprouvent des difficultés d'insertion socioprofessionnelle et ayant besoin d'une guidance spécifique  ➤ Par souci d'un maillage territorial le plus fin possible, le projet proposé vise les publics des territoires du champ d'intervention du PLIE du Cotentin, avec une priorité aux Quartiers Politique de la Ville (QPV)
<b>Nombre de places</b>	8 à 10 participants par session (5 femmes et 5 hommes, si possible)
<b>Dates et Durée de l'action</b>	2 sessions sont programmées. Année 2023 Session 1 : du 9 octobre au 15 décembre 2023 (pause du 30 Oct au 5 Nov) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 demi-journées par semaine d'activité manuelle</li> <li>- 1 demi-journée par semaine de gestion de stress</li> <li>- 1 demi-journée par semaine d'image de soi</li> </ul>

	Année 2024 Session 2 (Date à définir)
<b>Lieu</b>	10 rue Alexandre Trauner – 50100 Cherbourg en Cotentin
<b>Contenu de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>En phase diagnostic</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Élaboration des règles de vie du groupe</li> <li>○ Présentation croisée</li> <li>○ Bilan personnel, parcours de vie</li> <li>○ Découverte du projet et son environnement (objectifs, matériels...)</li> <li>○ Prise en compte des enjeux personnels et collectifs du projet (objectif de réussite du projet)</li> <li>○ Découverte et échange avec les partenaires sur le projet</li> <li>○ Élaboration du plan d'action du projet</li> </ul> </li> <li>- <u>En phase intermédiaire(transversal) et, en fonction des besoins identifiés chez les participants :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bilan de santé Irsa</li> <li>○ Accès aux soins CeGGID ou la PASS</li> <li>○ Mobilité</li> <li>○ Gestion du Stress</li> <li>○ Image de soi</li> <li>○ Communication</li> <li>○ Sport</li> <li>○ Découverte du territoire</li> <li>○ Visites culturelles</li> </ul> </li> <li>- <u>En phase d'entraide (réalisation)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Restauration de meubles, à partir de dons ou de récupérations (encombrants, déchetterie, Emmaüs, secours populaire...)</li> <li>○ Fabrication de mobiliers, d'objets utiles, de décorations, de jeux... à partir de bois de palettes (récupérées auprès de partenaires locaux)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Modalités de mise en œuvre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inscription/positionnement sur l'action se fait obligatoirement via une fiche de prescription</li> <li>- Information collective</li> <li>- Entretiens individuels avec les candidats et le formateur</li> <li>- Compte rendu envoyé aux référents et aux financeurs</li> </ul>
<b>Coût</b>	Gratuité pour les participants



## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : formation@fjt-espacetemps.fr



# Diagnostic mobilité

## Publics

Bénéficiaires du RSA

## Durée

En entrée/Sortie permanente, l'action a une durée de 90 jours :

- 1h30 de diagnostic
- 3 heures d'accompagnement
- 1h30 de bilan

## Objectifs

Réaliser des diagnostics individuels des besoins en mobilité des bénéficiaires du RSA afin de proposer une orientation précise en réponse à ces besoins.

## Modalités

Sur prescription du référent RSA, et après acceptation du BSRA, le dossier est transmis à l'Espace-temps-FJT qui va transmettre la fiche de prescription à l'opérateur approprié en fonction du lieu de résidence du bénéficiaire.



<b>Organisme porteur</b>	L'Espace temps FJT 4, rue des Flandres – 50100 Cherbourg en Cotentin Tél : 02 33 78 19 70 <a href="mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr">s.apele@fjt-espacetemps.fr</a> <a href="mailto:formation@fjt-espacetemps.fr">formation@fjt-espacetemps.fr</a>
<b>Référence</b>	PDIE 2023- 2028 / Thématique : Formation spécifique au permis B
<b>Commanditaire</b>	Conseil Départemental de la Manche – Direction de l'Insertion et de l'Emploi
<b>Lieux de réalisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nord Manche</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>o L'Espace-Temps FJT – 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin</li> <li>o Fil et Terre : Rue Burnouf, 50700 Valognes</li> <li>o Fil et Terre ; 29 rue Froide 340 Les Pieux</li> <li>o Fil et Terre : Rue du Père Albert 50580 Portbail</li> </ul> </li> <li>- <u>Centre Manche</u> : Mobyliis, 59 Promenade des Ports 50000 Saint Lo</li> <li>- <u>Sud Manche</u> : Mobyliis, 2 place Général Patton 50300 Avranches</li> </ul>
<b>Objectif général</b>	Réaliser Des diagnostics individuels des besoins en mobilité des bénéficiaires du RSA afin de proposer une orientation précise en réponse à ces besoins.
<b>Objectifs opérationnels</b>	Il s'agit de faire des diagnostics individuels des besoins en mobilité auprès des BRSA, sans évaluation code et conduite. La prestation proposée est une réponse aux freins psychologiques, physiques, financiers à la mobilité qui entravent le parcours d'insertion socioprofessionnelle des bénéficiaires du RSA
<b>Public visé</b>	<b>Bénéficiaires du RSA.</b> Il convient de proposer cette action aux BRSA qui pour un ensemble de raisons et de facteurs qui se cumulent (problème de mobilité, expérience professionnelle quasi inexistante, manque de repères dans le temps et dans l'espace, précarité des revenus, absence d'hébergement stable, manque de confiance en soi...), sont installés dans une précarité structurelle
<b>Prérequis</b>	<b>Aucun</b>
<b>Durée</b>	En entrée/Sortie permanente, l'action a une durée de 90 jours : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h30 de diagnostic</li> <li>- 3 heures d'accompagnement</li> <li>- 1h30 de bilan</li> </ul>
<b>Contenu de l'action</b>	Analyser les difficultés rencontrées par les bénéficiaires dans leur mobilité vers l'emploi.  Il permet aux bénéficiaires de faire un point global sur leur situation, de faire part de leurs difficultés mais également de mettre en avant leurs expériences et les solutions qu'ils ont déjà mises en place. Cela permet ainsi de définir les solutions de mobilité à travailler pour lever les freins liés à la mobilité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnostic individuel</li> <li>- Accompagnement (entretien individuel et/ou collectif)</li> <li>- Bilan de l'accompagnement</li> <li>- Retour prescripteur</li> </ul>

<b>Modalités de mise en œuvre</b>	<p>Sur prescription du référent RSA, et après acceptation du BSRA, le dossier est transmis à l'Espace-temps-FJT qui va transmettre la fiche de prescription à l'opérateur approprié en fonction du lieu de résident du bénéficiaire.</p> <p>L'opérateur (Fil et terre ou Mobyliis ou FJT) contacte directement le bénéficiaire pour fixer un rendez-vous.</p> <p>Début de l'action</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification des ressources et difficultés de la personne dans sa mobilité,</li> <li>- Formulation de préconisations et d'actions à mettre en place pour permettre à la personne d'accéder à plus de mobilité.</li> </ul>
<b>Accessibilité personnes handicapées</b>	<p>Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation</p>



## Informations

**L'Espace Temps FJT—Service formation—Calvados**  
717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair  
Tél. : 02 31 94 58 11  
Mail : s.fouquet@fjt-espacetemps.fr



# Evaluation code et/ou conduite Calvados

### Objectifs

Evaluer les capacités à  
entrer en formation  
code et/ou conduite

### Publics

**Bénéficiaires de la  
plateforme de mobilité Caen la Mer**

### Durée

1h à 1h30

### Modalités

Envoi de la fiche d'inscription par la  
plateforme de mobilité Caen la Mer

## Evaluation code et/ou conduite

**Objectif :**

- Evaluer les capacités en théorie et/ou pour un bénéficiaire à entrer en formation code et/ou conduite en auto-école

**Financeurs :**

- CALMEC
- Caen la Mer
- Ville d'Hérouville saint clair
- Ville de Caen

**Partenaires :**

- Plateforme de mobilité Caen la Mer
- Mission Locale

**Public :**

- Personnes suivies par la plateforme de mobilité

**Prérequis :**

- aucun

**Lieu :**

- L'Espace Temps FJT – 717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair

**Durée :**

- 1h à 1h30
- Dates : selon disponibilité des bénéficiaires, tout au long de l'année

**Modalités d'inscription :**

- Fiche d'inscription envoyée par la plateforme de mobilité
- Contact direct avec le bénéficiaire
- Délais : selon date fixée par la Plateforme de mobilité

**Moyens matériels :**

- Bureau, véhicule école boîte manuelle et boîte automatique

**Contenus :**

- Tests théoriques : lecture, repérage d'indices, repérage dans l'espace, raisonnement logique non numérique, 4 opérations de base
- Evaluation en voiture école
- Bilan et entretien tripartite

**Evaluation :**

- Bilan de l'évaluation envoyée au prescripteur

**Formateurs :**

- Sébastien FOUQUET, moniteur auto-école diplômé BEPECASER, 12 ans d'expérience
- Ulrick AMEREIN, moniteur auto-école TP ECSR, 2 ans d'expérience
- Pierre-Jean MARTEAU, moniteur auto-école TP ECSR, 1 an d'expérience

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires

**Accessibilité personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Suites de parcours :**

- Selon prescripteur

**Contact :**

- Sébastien FOUQUET, [s.fouquet@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.fouquet@fjt-espacetemps.fr), 02 31 94 58 11



mef  
Maison de l'Emploi  
de la Formation et du Carrière

CALMEC  
Centre d'Apprentissage & Compétences

E2C  
NORMANDIE



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



Financé par  
l'Union  
européenne



**L'Espace Temps FJT—Service formation**  
33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin  
717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair  
Tél. : 02 33 78 19 70 Manche  
Tél. : 02 31 94 58 11 Calvados  
Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



### Objectifs

Préparer et présenter les épreuves du permis B avec une aide à l'apprentissage

### Durée

130 à 160 heures—salle  
Conduite individuelle selon évaluation

### Publics

Selon financeurs

### Modalités

Envoi de la fiche d'inscription

## Formation CODE et PERMIS B

### Objectif :

- Être capable de se présenter aux épreuves théoriques et pratiques du permis B avec une aide à l'apprentissage

### Financeurs :

- PLIE du Cotentin
- Conseil Départemental de la Manche
- Conseil Départemental du Calvados
- CALMEC
- Ecole de la 2e chance
- ANCT
- Caen la Mer
- Fonds Social Européen
- Ville Hérouville Saint Clair
- Ville de Caen

### Partenaires :

- Plateforme de mobilité Caen la Mer
- Mission Emploi Hérouville-Saint-Clair

### Public et prérequis :

- Selon financeurs : bénéficiaires du RSA, bénéficiaires du PLIE, bénéficiaire de la plateforme de mobilité Caen la Mer, bénéficiaires de la mission emploi d'Hérouville-Saint-Clair, habitants des quartiers prioritaires
- Prérequis : savoir lire, écrire et compter
- 10 à 15 personnes par groupe

### Lieux :

- L'Espace Temps FJT – 4 rue des Flandres 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- L'Espace Temps FJT – 717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair

### Dates et durée :

- Selon financeurs, salle de 130 à 160 h en collectif, pour la préparation au code
- Conduite individuelle, selon évaluation de départ, minimum 20 heures

Département	bénéficiaires	date de démarrage	date de fin
Manche 50	Bénéficiaires RSA (Grpe 1)	13/03/2023	31/12/2023
	Bénéficiaires RSA (Grpe 2)	13/03/2023	31/12/2023
	Bénéficiaires RSA (Grpe 3)	10/05/2023	31/12/2023
	Bénéficiaire du PLIE	20/11/2023	28/06/2024
	Jeunes 18-25 ans en situation de précarité	07/06/2023	28/02/2024
Calvados 14	Bénéficiaires plateforme, mission emploi, E2C (Grpe 1)	13/03/2023	31/12/2023
	Bénéficiaires plateforme, mission emploi, E2C (Grpe 2)	25/09/2023	31/12/2023
	Bénéficiaires du RSA	27/11/2023	28/06/2024

### Modalités pédagogiques :

- Fiche d'inscription envoyée à l'Espace Temps FJT
- Information collective, tests de prérequis et évaluation conduite

- Démarrage de l'action dans les 15 jours suivant l'information collective
- Cours de code en théorie – DVD préparation code – en collectif
- Conduite individuelle sur véhicule école boîte manuelle ou boîte automatique

**Contenu :**

- Code :
  - o Circulation routière
  - o Conducteur
  - o Route
  - o Autres usagers
  - o Premiers secours
  - o Prendre et quitter le véhicule
  - o Environnement
- Conduite :
  - o Maîtriser le maniement du véhicule dans un trafic faible ou nul
  - o Appréhender la route et circuler dans des conditions normales
  - o Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers
  - o Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

**Evaluation :**

- Examen au code et Examen de conduite
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan individuel et collectif

**Formateurs :**

- Sébastien FOUQUET, moniteur auto-école diplômé BEPECASER, 16 ans d'expérience
- Ulrick AMEREIN, moniteur auto-école TP ECSR, 5 ans d'expérience
- Pierre-Jean MARTEAU, moniteur auto-école TP ECSR, 4 ans d'expérience
- Julie GEROUARD, monitrice auto-école BEPECASER, 14 ans d'expérience
- Delphine GODEFROY, monitrice auto-école BEPECASER, 10 ans d'expérience
- Svetlana GARAUS, monitrice auto-école BEPECASER, 14 ans d'expérience

**Tarif :**

- Selon financeurs : 150 € pour le stagiaire, CPF, ou gratuit pour les bénéficiaires
- Frais d'examen du code 30 €

**Résultat 2023 :**

- Examen Code
  - 43 stagiaires présentés
  - 39 stagiaires reçus (dont 35 au 1<sup>er</sup> passage / 3 au 2<sup>ème</sup> passage et 1 au 3<sup>ème</sup> passage)
  - 4 stagiaires non reçus
- Examen Permis
  - 44 stagiaires présentés
  - 42 permis obtenus (dont 25 au 1<sup>er</sup> passage / 12 au 2<sup>ème</sup> passage et 5 au 3<sup>ème</sup> passage)

**Accessibilité personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



**Contact :**

- Manche : Serge APELE, [s.apele@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr), 02 33 78 19 70
- Calvados : Sébastien FOUQUET, [s.fouquet@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.fouquet@fjt-espacetemps.fr), 02 31 94 58 11



www.ladapt.net



ASSOCIATION DU COTENTIN D'AIDE ET D'INTÉGRATION SOCIALE



**L'Espace Temps FJT—Service formation**  
 33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin  
 717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair  
 Tél. : 02 33 78 19 70 Manche  
 Tél. : 02 31 94 58 11 Calvados  
 Mail : formation@fjt-espacetemps.fr



# Atelier sécurité routière

## Objectifs

Sensibilité à la sécurité routière

## Durée

Ateliers de 1 à 2h

## Modalités

Selon financeurs

## Publics

Selon financeurs

# Ateliers de sécurité routière

**Objectif :**

- Être capable de circuler en toute sécurité comme piéton sur la voie publique

**Financeurs :**

- L'ADAPT
- ACAIS Cap Alternance
- IME BODERAU
- ACSEA

**Public :**

- Bénéficiaires des structures de Groupe de 6 à 10 personnes

**Prérequis :**

- aucun

**Lieux :**

- L'Espace Temps FJT – 4 rue des Flandres 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- L'Espace Temps FJT – 717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair
- Sur site du partenaire

**Durée :**

- Atelier de 1 à 2h par semaine sur une période définie par le financeur et partenaire

**Modalités pédagogiques :**

- Inscription effectuée par les structures partenaires et financeurs
- Présentiel – collectif
- Mises en situation et apports théoriques

**Moyens matériels :**

- Salle, vidéoprojecteur, ordinateur portable

**Contenu : Les contenus sont retravaillés selon chaque groupe avec le référent de la structure partenaire**

- Intersections :
  - o feux,
  - o rond-point,
  - o priorité à droite,
  - o stop,
  - o cédez le passage
- Passages pour piétons
- Signalisation : panneaux danger, interdiction, obligation, indication
- Comportement des usagers de la route

**Evaluation :**

- Bilan effectué avec le financeur et partenaire

**Formateurs :**

- Sébastien FOUQUET, moniteur auto-école diplômé BEPECASER, 15 ans d'expérience
- Ulrick AMEREIN, moniteur auto-école TP ECSR, 5 ans d'expérience
- Julie GEROUARD, monitrice auto-école BEPECASER, 13 ans d'expérience

**Tarif :**

- Gratuit pour le bénéficiaire

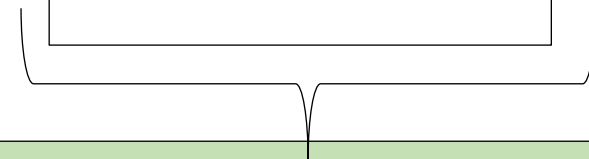
**Accessibilité personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Contact :**

- Manche : Serge APELE, [s.apele@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr), 02 33 78 19 70
- Calvados : Sébastien FOUQUET, [s.fouquet@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.fouquet@fjt-espacetemps.fr), 02 31 94 58 11

**Gestion de stress**



**MODULES  
TRANSVERSAUX**



**Image de soi**



Le projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel de croissance, d'emploi et d'inclusion (2014-2020) et du FSE (2014-2020).

## Inform

**L'Espace Temps FJT—Service formation**  
10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin  
Tél. : 02 33 78 19 70  
Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



# Gestion du stress

### Publics

En fonction des sollicitations

### Durée

- 10 h 30

### Objectifs

D'apprendre aux participants à résoudre des situations compliquées pouvant entraver leur parcours d'insertion socioprofessionnelle

### Modalités

Elaboration d'une convention ou fiche de prescription si le module est intégré dans une action

**Objectif :**

- Être capable de repérer les symptômes du stress chez soi et d'avoir des outils de gestion de ces symptômes

**Financeurs :**

- ARS Normandie
- Conseil Départemental de la Manche
- PLIE du Cotentin
- ACAIS

**Public :**

- Personnes suivies par le PLIE

**Prérequis :**

- aucun

**Lieux :**

- L'Espace Temps FJT – 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Durée :**

- Variable selon les dispositifs

**Modalités pédagogiques :**

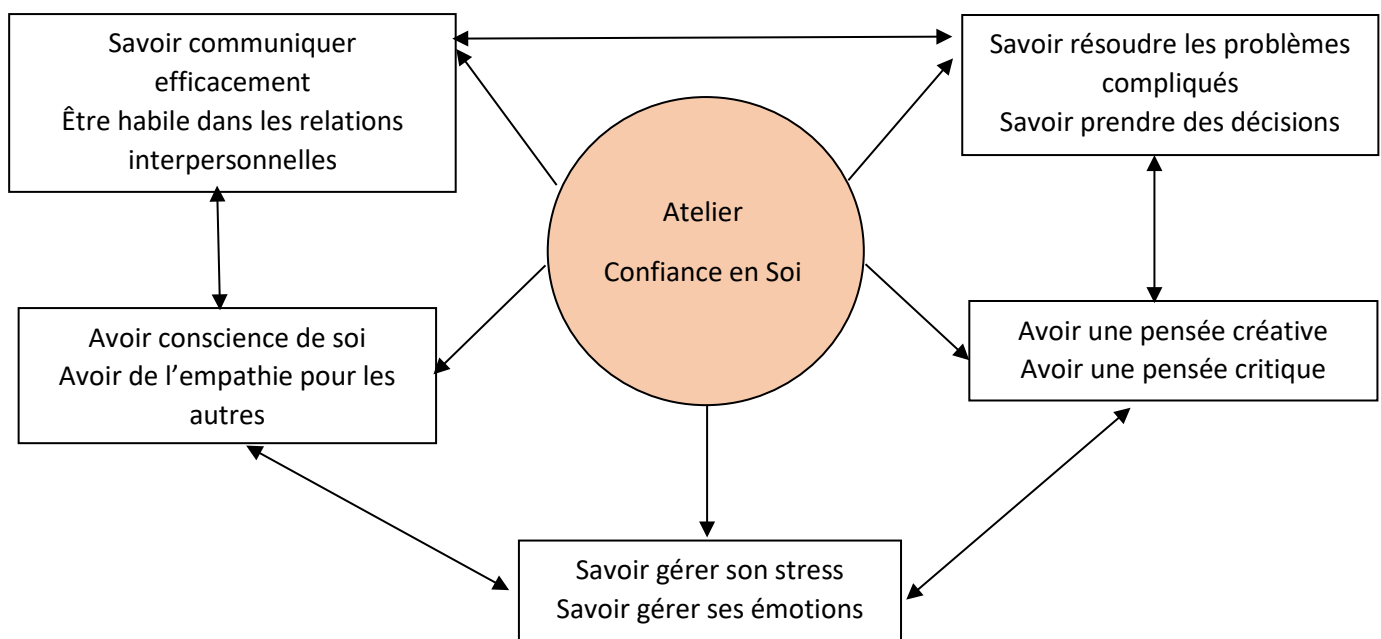
- Inscription effectuée par le PLIE du Cotentin
- Collectif, en présentiel
- Apports théoriques et mises en situations

**Moyens matériels :**

- Salle, vidéoprojecteur, ordinateur portable

**Contenu :**

A partir de l'engagement du bénéficiaire, cette action se déroule de façon cyclique, en fonction des problématiques identifiées chez les bénéficiaires.



**Evaluation :**

- Bilan individuel effectué auprès du prescripteur

**Formateurs :**

- Elodie ELIARD, Master 1 de psychologie clinique, 16 ans d'expérience

**Tarif :**

- Gratuit pour les bénéficiaires

**Accès personnes handicapées :**

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**Contact :**

- Serge APELE (Responsable service formation), [s.apele@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr), 02 33 78 19 70
- Elodie ELIARD (Formatrice du module), [e.eliard@fjt-espacetemps.fr](mailto:e.eliard@fjt-espacetemps.fr) ; 02 33 78 19 70





## Informations

### L'Espace Temps FJT—Service formation

10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Tél. : 02 33 78 19 70

Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)



# Valorisation, image et estime de soi

### Publics

Toute personne en détresse sociale, physique ou psychologique, sans distinction d'âge, d'origine ou de sexe.

### Objectifs

Redonner aux personnes vulnérables l'estime d'elles-mêmes et favoriser un déclic afin que les personnes réenclenchent des démarches de réinsertion (se sentir mieux dans son corps et dans sa vie)

### Durée

L'action se déroule sur une durée de sept demi-journées à raison de 3 heures par demi-journée, soit un total de 21 heures de face à face pédagogique

### Modalités

Elaboration d'une convention ou fiche de prescription si le module est intégré dans une action

## Valorisation, image et estime de soi

<b>Proposition de prestation de formation</b>	
<b>Prestataire</b>	<p>L'Espace Temps-FJT  Serge Apelé  L'Espace-Temps FJT – service formation  33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin  Tél. : 02 33 78 19 70  Courriel : s.apele@fjt-espacetemps.fr</p> <p>Formateur :  Sabrina LEMENAND, Master professionnel de psychologie, formatrice en conseil en image (16 ans d'expérience)</p>
<b>Commanditaire</b>	En fonction des demandes et convention
<b>Thème</b>	Conseil en image
<b>Contexte</b>	Bien au-delà d'un abord seulement esthétique, la socio esthétique est une pratique qui a des répercussions fortes pour l'individu et cohérentes avec l'idée que notre organisme de formation se fait de l'accompagnement des personnes en situation de précarité
<b>Objectif général de la formation</b>	Redonner aux personnes vulnérables l'estime d'elles-mêmes et favoriser un déclic afin que les personnes réenclenchent des démarches de réinsertion (se sentir mieux dans son corps et dans sa vie).
<b>Objectifs spécifiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner à chacun une compréhension claire de ses atouts naturels pour les sublimer par le biais de l'habillement, de l'accessoire, du maquillage et de l'analyse de la personnalité</li> <li>• Valoriser son image pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi</li> <li>• Acquérir une meilleure connaissance de soi pour véhiculer une image appropriée au milieu professionnel</li> </ul>
<b>Objectifs opérationnels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser les soins socio-esthétiques comme outil de valorisation et d'estime de soi</li> <li>• Accéder à un mieux-être en restaurant l'image de soi dans un but d'une reproduction de son corps</li> <li>• Redonner aux personnes vulnérables l'estime d'elles-mêmes</li> <li>• Gérer son apparence (hygiène, coiffure, tenue vestimentaire...)</li> <li>• Aborder l'hygiène corporelle et son incidence sur la santé, tout en encourageant l'autonomie dans la prise de conscience</li> </ul>
<b>Public visé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personnes en situation de précarité</li> <li>• 8 personnes maximum</li> <li>• Possibilité de groupe mixte ou non mixte</li> </ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Durée</b>	L'action se déroule sur une durée de sept demi-journées à raison de 3 heures par demi-journée, soit un total de 21 heures de face à face pédagogique
<b>Thématiques traitées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place de soins de socio-esthétiques en atelier individuel et/ou collectif</li> <li>• Notion d'hygiène</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soins des mains</li> <li>• Maquillage</li> <li>• Conseils personnalisés</li> <li>• Sortie en magasin avec une proche budgétaire</li> <li>• Réalisation de produits cosmétiques bio</li> </ul>
<b>Approche pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement corporel à travers une écoute, et des soins esthétiques pour un mieux-être, avec comme objectif de prendre du temps pour soi, s'accorder un moment de détente, se réapproprier son corps et son image, prendre en compte son hygiène dans sa globalité et connaître les particularités de sa peau</li> <li>• (Re) constitution de l'image, de l'estime de soi et donc de la dignité de la personne</li> <li>• (Re) socialisation des personnes en permettant de garder un lien avec l'extérieur à travers la socio-esthéticienne</li> <li>• Acquisition des gestes d'hygiène et une autonomie dans les soins corporels</li> </ul>
<b>Moyens matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salle de cours lumineuse</li> <li>➤ Ordinateur portable et vidéoprojecteur</li> <li>➤ Miroir et tissus pour la colorimétrie</li> <li>➤ Mètre de couturière pour déterminer la morphologie du visage et du corps</li> <li>➤ Maquillage</li> <li>➤ Salle informatique avec imprimante couleur</li> <li>➤ Papier canson A3, colle en tube, ciseaux, plastifieuse</li> <li>➤ Produits pour réalisation cosmétiques maison et plaque chauffante</li> </ul>
<b>Evaluation</b>	<p>L'évaluation sera basée sur deux types d'indicateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Indicateurs qualitatifs,</li> <li>-Indicateurs quantitatifs.</li> </ul> <p>Indicateurs qualitatifs :</p> <p>Pour évaluer qualitativement cette action nous mettons en place les indicateurs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Un questionnaire sera mis en place afin de recueillir le ressenti et la satisfaction des participants</li> <li><input type="checkbox"/> Un travail partagé entre le commanditaire et L'Espace-temps portant sur l'évaluation qualitative de l'action, par rapport aux participants : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptation des ateliers aux problématiques visées et au public cible,</li> <li>▪ Clarté des objectifs des ateliers,</li> <li>▪ Intérêt des bénéficiaires pour les activités proposées,</li> <li>▪ Assiduité des bénéficiaires aux trois séances,</li> <li>▪ Dynamique de groupe et qualité des échanges,</li> <li>▪ Adaptation des outils et méthodes d'intervention au regard des objectifs visés,</li> </ul> </li> </ul> <p>Indicateurs quantitatifs :</p> <p>Cet indicateur mesure toutes les actions préconisées pour chaque bénéficiaire pendant l'action. Il s'agit à travers cet indicateur de spécifier l'atteinte ou non des objectifs visés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nombre de personnes positionnées,</li> <li>▪ Nombre de personnes ayant participé à l'action,</li> </ul>

Demi-journée	Demi-journée 1	Demi-journée 2	Demi-journée 3
<b>Durée</b>	3 heures	3 heures	3 heures
<b>Modalité pédagogique</b>	Présentiel Regroupement/Entretien individuel	Présentiel Regroupement	Présentiel Individuel/ Regroupement
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prise de contact, présentation individuelle</li> <li>➤ Emargement, livret de démarrage, droit à l'image</li> <li>➤ L'Hygiène de son corps et de son environnement, quels enjeux ?</li> </ul> <p>Questionnaire bilan d'image (comment chacun prend soin de soi).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La communication à travers l'image (Effet de primauté, théorie de Méribian, image de soi et estime de soi, l'image en entreprise)</li> <li>➤ La colorimétrie : Explication puis mise en pratique : Nécessité d'une pièce avec de la luminosité. Compter 20-30 minutes par personne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Suite colorimétrie (si pas terminée)</li> <li>➤ Morpho-silhouette : Explication puis mise en pratique. Compter 5-10 minutes par personne.</li> <li>➤ Morphologie du visage : Explication puis mise en pratique. Compter 10-15 minutes par personne.</li> </ul>

Demi-journée	Demi-journée 4	Demi-journée 5	Demi-journée 6	Demi-journée 7
<b>Durée</b>	3 heure	3 heures	3 heures	3 heure
<b>Mode d'animation</b>	Présentiel Regroupement	Présentiel Regroupement/Auto- accompagnement	Présentiel Regroupement/Auto- accompagnement	Présentiel Regroupement
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Test de style</li> <li>➤ Soit réalisation de planche adaptée à leur profil homme comme femme (nécessité d'une salle informatique avec imprimante couleur, soit réalisation de planche pour les hommes et initiation à l'auto-maquillage pour les femmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Partage du groupe en 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> groupe : Prestation coiffure (intervention d'un coiffeur extérieur)</li> <li>• 2<sup>ème</sup> groupe : Session shopping (budget 50 euros par personne)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Partage du groupe en 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> groupe : Session shopping (budget 50 euros par personne)</li> <li>• 2<sup>ème</sup> groupe : Prestation coiffure (intervention d'un coiffeur extérieur)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réalisation de cosmétiques bio : Soins des mains puis création de déodorant, dentifrice et un masque, une crème hydratante ou un gloss au choix (prévoir un point d'eau à proximité).</li> <li>➤ Questionnaire de satisfaction</li> </ul>

L'Espace Temps – FJT - Organisme de formation professionnelle agréé  
Qualiopi : 01138, le 10/12/2021

Responsable de service : Serge APELE

- Master 2 Ingénierie de la Formation et de compétences
- DESS Ingénierie sociale, option développement social
- DEA Economie et société, théorie comparée
- Maîtrise Es sciences économiques et Gestion d'entreprise
- CAFERUIS

### Siège :

Tél. : 02.33.78.19.78

Adresse : 33 rue Maréchal Leclerc 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Site Internet : [www.fjt-espacetemps.fr](http://www.fjt-espacetemps.fr)

### Service formation Manche :

Tél. : 02.33.78.19.70

Adresse : 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)

### Service formation Calvados :

Tél. : 02.31.94.58.11

Adresse : 717 Grande Delle 14200 Hérouville Saint Clair

Mail : [formation@fjt-espacetemps.fr](mailto:formation@fjt-espacetemps.fr)

### Président : Thierry GINARD

Mail : [t.ginard@fjt-espacetemps.fr](mailto:t.ginard@fjt-espacetemps.fr)

### Directrice : Lucie POUTREL

Mail : [l.poutrel@fjt-espacetemps.fr](mailto:l.poutrel@fjt-espacetemps.fr)

### Responsable administrative et financière : Stéphanie FLAMBART

Mail : [s.flambart@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.flambart@fjt-espacetemps.fr)

### Responsable service formation : Serge APELE

Mail : [s.apele@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.apele@fjt-espacetemps.fr)

Tél. : 02.33.78.19.70

Adresse : 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

### Coordinatrice : Mélanie LE MEN

Mail : [melanie.lemen01@gmail.com](mailto:melanie.lemen01@gmail.com)

Tél. : 02.33.78.19.70

Adresse : 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

### Référents handicap :

- Sabrina Lemenand

Mail : [s.lemenand@fjt-espacetemps.fr](mailto:s.lemenand@fjt-espacetemps.fr)

Tél. : 02.33.78.19.70

Adresse : 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

- Mélanie LE MEN

Mail : [melanie.lemen01@gmail.com](mailto:melanie.lemen01@gmail.com)

Tél. : 02.33.78.19.70

Adresse : 10 rue Alexandre Trauner 50100 Cherbourg-en-Cotentin

