



15 ATELIERS PROPOSÉS DANS L'ASSOCIATION

« FEMMES EN AVANT »

Les 15 ateliers proposés par l'association Femmes en Avant seront animés par les membres de l'équipe fondatrice, toutes professionnelles expérimentées dans leurs domaines respectifs. Ces ateliers ne sont ni ludiques ni décoratifs : ils sont conçus comme de véritables temps de travail et d'accompagnement, avec des objectifs concrets, atteignables et adaptés aux besoins des participantes. À moyen terme, et au fur et à mesure du développement de l'association, nous prévoyons également de faire intervenir des professionnels extérieurs spécialisés dans les thématiques abordées, afin d'enrichir et d'approfondir notre action.

Accessibilité :

- **Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.**
- **Supports adaptés sur demande (grands caractères, lecture orale, etc.).**
- **Accompagnement spécifique possible sur indication préalable.**

1. Atelier "Oser parler" (Développer sa confiance à l'oral)

Objectif pédagogique : Développer sa capacité à s'exprimer à l'oral sans crainte du jugement, dans un cadre bienveillant.

Public visé : Femmes en situation de vulnérabilité, isolement ou reconstruction.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min souplesse.

Méthodes pédagogiques : Méthodes actives (jeux de rôle), participatives (partages oraux), éprouvées (lecture à voix haute).

Contenu :

- Brise-glace vocal et postural
- Lecture guidée à voix haute
- Jeux de rôle simples (ex. : se présenter, défendre une idée)
- Partages et retours en groupe

Modalités d'évaluation : Autoévaluation (fiche "météo de la parole"), observation de la participation active.



Accessibilité : Adaptable pour les publics en situation de handicap (oral, sensoriel ou moteur).

Livrables : Feuille d'émargement, attestation de participation.

2. Atelier "Écrire pour se libérer" (Expression écrite et estime de soi)

Objectif pédagogique : Utiliser l'écriture comme outil de libération émotionnelle et de reconstruction identitaire.

Public visé : Femmes en fragilité psychologique ou en besoin de revalorisation personnelle.

Prérequis : Savoir lire et écrire (niveau de base).

Durée : 3h00 + 30 min souplesse.

Méthodes pédagogiques : Méthodes introspectives (journal de bord), actives (exercices d'écriture guidée), optionnelles (lecture de texte personnel).

Contenu :

- Lettre à soi-même / à l'enfant que j'étais
- Écriture libre autour d'un mot-clé ("force", "peur", etc.)
- Temps de lecture partagée (facultatif)
- Clôture par une citation ou texte positif

Modalités d'évaluation : Grille d'autoévaluation, expression libre du ressenti, retour collectif.

Accessibilité : Possibilité de scribe ou de support audio pour les femmes ayant des difficultés écrites.

Livrables : Feuille d'émargement, trace écrite remise aux participantes.

3. Atelier "Organisation au quotidien" (Mieux gérer son temps et ses papiers)

Objectif pédagogique : Acquérir des méthodes simples pour organiser ses tâches quotidiennes et sa gestion administrative.

Public visé : Femmes en situation d'isolement ou de surcharge mentale.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min souplesse.

Méthodes pédagogiques : Méthodes démonstratives (outils pratiques), participatives (échanges d'astuces), actives (création de planning).



Contenu :

- Trier et ranger ses papiers
- Élaborer un planning hebdomadaire personnalisé
- Astuces pour gérer les démarches simples (RDV, relances, factures)

Modalités d'évaluation : Autoévaluation (fiche de suivi personnel), validation du planning personnalisé.

Accessibilité : Adaptation des supports en facile à lire et à comprendre (FALC).

Livrables : Feuille d'émargement, support individuel de planning.

4. Atelier "Les gestes du quotidien en milieu professionnel"

Objectif pédagogique : Identifier et valoriser les compétences pratiques transférables en milieu professionnel.

Public visé : Femmes éloignées de l'emploi, en réinsertion ou sans expérience pro.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes démonstratives, actives (gestes pratiques), réflexives (valorisation des acquis).

Contenu :

- Pliage, rangement, hygiène de base
- Posture au travail, tenue adaptée
- Valorisation de l'invisible (compétences domestiques transférables)

Modalités d'évaluation : Observation des gestes, retour d'expérience oral.

Accessibilité : Adaptable à tout niveau d'autonomie physique.

Livrables : Feuille d'émargement, fiche de repérage des compétences acquises.

5. Atelier "Valoriser son parcours pour un projet pro"

Objectif pédagogique : Permettre aux participantes d'identifier et de valoriser les compétences acquises au cours de leur parcours de vie, afin d'esquisser un projet personnel ou professionnel porteur de sens.

Public visé : Femmes en situation de réinsertion, en recherche d'un nouveau projet personnel, social ou professionnel.

Prérequis : Aucun prérequis, atelier ouvert à toutes, quels que soient leur niveau de formation ou leur parcours.



Durée : 3h00 + 30 min retour

Méthodes pédagogiques : Méthode active : ligne de vie, carte mentale, méthode participative : échanges en petits groupes, binômes, méthode expérientielle : mise en situation d'entretien, storytelling.

Contenu :

- Construction d'une ligne de vie : repérage des moments clés.
- Identification des savoirs, savoir-faire et savoir-être issus des expériences.
- Mise en valeur des réussites personnelles et professionnelles.
- Premières pistes de projet personnel/professionnel (fiche projet).
- Travail sur l'estime de soi et la confiance en ses capacités.

Modalités d'évaluation : Grille d'auto-évaluation des compétences mobilisées, mise en situation d'oral de présentation du projet (simulation d'entretien), retour du groupe et de la formatrice.

Livrable : Fiche « Mon parcours valorisé », fiche projet individuel amorcé.

6. Atelier "Connaître mes droits" (Droit des femmes et protection)

Objectif pédagogique : Connaître ses droits en matière de protection, logement, famille, travail, santé, prestations sociales.

Public visé : Femmes victimes de violences ou en situation de précarité.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthode expositive (intervention d'expert(e), participative (questions-réponses), pratique (mise en situation).

Contenu :

- Présentation générale des droits (violence, justice, aides sociales)
- Cas pratiques, documents types
- Temps individuel pour poser ses questions

Modalités d'évaluation : Quiz oral ou écrit, reformulation de ses droits dans un cas donné.

Accessibilité : FALC, interprétariat possible, confidentialité assurée.

Livrables : Feuille d'émargement, fiche récapitulative des droits.

7. Atelier "Parler pour se libérer" (Cercle de parole)

Objectif pédagogique : Libérer la parole dans un cadre sécurisé pour favoriser la résilience émotionnelle.

Public visé : Femmes en reconstruction, isolées ou traumatisées.



Prérequis : Être volontaire et prêt à écouter.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes participatives (tour de parole), symboliques (rituels de libération), non-directives (écoute active).

Contenu :

- Temps d'accueil et de mise en confiance
- Cercles de parole avec bâton de parole
- Rituels symboliques (ex. : brûler un mot douloureux)

Modalités d'évaluation : Expression libre du ressenti en fin de séance.

Accessibilité : Accompagnement renforcé possible, cadre confidentiel garanti.

Livrables : Feuille d'émargement, carnet d'émotions individuel.

8. Atelier "Confiance en soi et image de soi"

Objectif pédagogique : Renforcer l'estime de soi par l'expression corporelle et le regard bienveillant sur soi.

Public visé : Femmes ayant une faible estime d'elles-mêmes.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min souplesse.

Méthodes pédagogiques : Méthodes ludiques (miroir positif), actives (jeux de rôle), sensorielles (mouvements guidés).

Contenu :

- Jeux d'affirmation personnelle
- Travail sur la posture et l'attitude
- Partages et miroir bienveillant

Modalités d'évaluation : Mise en situation guidée, autoévaluation du ressenti.

Accessibilité : Exercices adaptables à toutes mobilités.

Livrables : Feuille d'émargement, carnet de progression personnelle.

9. Atelier "Premiers pas vers l'emploi ou la formation"

Objectif pédagogique : Se projeter dans une reprise d'activité ou de formation grâce à des outils concrets.

Public visé : Femmes en questionnement ou en recherche d'activité.



Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes actives (ateliers pratiques), collaboratives (brainstorming orientation).

Contenu :

- Présentation de dispositifs (formation, VAE, aides)
- Identification de ses ressources et envies
- Premiers contacts avec les acteurs (Mission locale, Pôle Emploi)

Modalités d'évaluation : Plan d'action individuel ou carte mentale de projet.

Accessibilité : Supports visuels simplifiés.

Livrables : Feuille d'émargement, fiche projet personnel.

10. Atelier "Mieux gérer mon budget"

Objectif pédagogique : Acquérir les bases de la gestion d'un petit budget et éviter le surendettement.

Public visé : Femmes en situation de précarité financière.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes démonstratives (tableaux de suivi), participatives (exemples concrets), actives (mini-jeux budgétaires).

Contenu :

- Faire un budget mensuel
- Identifier les postes de dépense
- Gérer les dettes et éviter les pièges

Modalités d'évaluation : Jeu de simulation budgétaire ou quizz.

Accessibilité : Supports visuels et tableaux simplifiés.

Livrables : Feuille d'émargement, tableau de budget personnalisé.

11. Atelier "Autodéfense verbale et émotionnelle"

Objectif pédagogique : Apprendre à poser ses limites et se faire respecter sans agressivité.

Public visé : Femmes victimes de violences psychologiques ou verbales.

Prérequis : Aucun.



Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes actives (exercices de posture), analyse de cas, CNV (communication non violente).

Contenu :

- Identifier les signes de manipulation
- Savoir dire non et se positionner
- Techniques de communication assertive

Modalités d'évaluation : Jeux de rôle, quizz de compréhension.

Accessibilité : Adaptable en petit groupe restreint.

Livrables : Feuille d'émargement, plan de réponse personnelle.

12. Atelier "Bien-être et relaxation"

Objectif pédagogique : Apprendre à gérer son stress et à se reconnecter à ses sensations corporelles.

Public visé : Femmes épuisées ou stressées, en surcharge mentale.

Prérequis : Aucun.

Durée : 2h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes sensorielles (respiration, méditation), guidées (sophrologie, yoga doux).

Contenu :

- Respiration consciente
- Relaxation guidée ou méditation
- Mouvement doux et centrage

Modalités d'évaluation : Expression du ressenti corporel, bilan émotionnel.

Accessibilité : Séances possibles en position assise ou allongée.

Livrables : Feuille d'émargement, fiche d'exercices à refaire chez soi.

13. Atelier "Reprendre le pouvoir dans ma vie"

Objectif pédagogique : Identifier ses ressources personnelles et se projeter positivement dans l'avenir.



Public visé : Femmes en perte de repères, souhaitant se reconstruire.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Développement personnel (arbre de vie, tableau de vision), partages guidés.

Contenu :

- Arbre de vie : forces, ressources, réseau
- Roue des compétences
- Tableau de vision (collage, phrases inspirantes)

Modalités d'évaluation : Partage du projet personnel en fin d'atelier.

Accessibilité : Activité artistique libre, aucun niveau requis.

Livrables : Feuille d'émargement, support visuel réalisé.

14. Atelier "Cuisine solidaire et conviviale"

Objectif pédagogique : Valoriser les talents culinaires et favoriser la convivialité autour d'un projet collectif.

Public visé : Toutes les femmes, sans distinction de niveau ou de culture.

Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes collaboratives (cuisine en groupe), expérientielles (partage de savoir-faire).

Contenu :

- Cuisiner un plat collectif
- Échanges de recettes
- Moment de repas partagé

Modalités d'évaluation : Participation active, échanges informels.

Accessibilité : Cuisine adaptée possible (si matériel disponible).

Livrables : Feuille d'émargement, fiche recette collective.

15. Atelier "Les démarches administratives sans stress"

Objectif pédagogique : Être capable de lire, comprendre et remplir des documents administratifs simples.

Public visé : Femmes en difficulté face à l'administration.



Prérequis : Aucun.

Durée : 3h00 + 30 min retour.

Méthodes pédagogiques : Méthodes démonstratives (formulaires), simulations (mise en situation), outils numériques (France Connect).

Contenu :

- Lecture de courrier officiel
- Simulation de formulaires CAF, CPAM, etc.
- Accès aux services via France Connect

Modalités d'évaluation : Remplissage d'un document-type, grille de validation.

Accessibilité : Accompagnement individuel possible, aide numérique.

Livrables : Feuille d'émergence, guide pratique des démarches.

Recommandations pratiques :

- **Prévoir 3h00 de contenu effectif + 30 min "tampon" pour digressions, émotions, temps de parole plus longs, etc.**
- **Garder 10-15 min à la fin pour un retour collectif ou un outil d'autoévaluation simple (post-it, météo émotionnelle, etc.) que l'on pourra intégrer dans ton rapport.**
- **Si on enchaîne plusieurs ateliers sur une journée, prévoir des pauses de 15 à 30 minutes (obligatoires si le public est vulnérable ou s'il y a une charge émotionnelle).**



ASSOCIATION



FEMMES EN AVANT