Prendre soin de soi et de son organisation dans un avenir incertain

Programme générique en date du 4 janvier 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Dans un environnement professionnel de plus en plus complexe, marqué par l'incertitude, les mutations sociales et institutionnelles, et une forte exigence d'engagement, cette formation propose un temps de recul, d'outillage et de renforcement collectif. Elle est destinée à toutes les personnes engagées dans le secteur associatif et/ou coopératif (salarié·es, responsables d'équipe ou de projets, cadres associatifs, coordinateur·rices) confrontées à des contextes mouvants, qui souhaitent préserver leur équilibre personnel tout en renforçant la robustesse de leur organisation.
Pré-requis	Pas de pré-requis
Objectifs généraux	• Savoir prendre du recul sur ses pratiques professionnelles dans un environnement incertain et complexe. • Identifier ses ressources et les ressources collectives pour préserver son engagement et sa santé au travail • S'outiller pour poser un cadre professionnel sain et pérenne, en lien avec ses droits et responsabilités • Contribuer à renforcer la robustesse de son organisation dans un contexte de transformation continue • Créer un espace sécurisé de partage, travail et soutien entre pairs
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	· Savoir identifier les tensions et les ressources mobilisables dans son quotidien professionnel · Savoir repérer ce qui alimente son engagement personnel pour mieux le préserver · Connaitre les droits et devoirs principaux liés au statut salarié · Savoir exprimer et poser ses limites · Connaitre les ressources et pratiques pour se protéger et faire avec les changements dans un avenir incertain · Mieux appréhender les évolutions et les risques majeurs qui peuvent affecter son environnement professionnel et son organisation · Etre en capacité d'identifier et de préserver les éléments qui fonde la robustesse de son organisation · Mieux appréhender adaptation et adaptabilité et l'appliquer dans ses pratiques professionnelles
Public concerné	Toutes les personnes engagées dans le secteur associatif et/ou coopératif (salarié·es, responsables d'équipe ou de projets, cadres associatifs, coordinateur·rices)
Modalités d'inscription et délai d'accès	L'inscription se fait directement auprès des formatrices. Des délais de l'ordre d'un mois et demi (en cas de prise en charge OPCO) ou une à deux semaines (financement direct) sont à prévoir entre la demande d'inscription et le démarrage du parcours.
Méthodes mobilisées	Pédagogie active qui favorise les exercices pratiques par l'alternance de cas pratiques et d'apports théoriques. Outils d'intelligence collective et d'éducation populaire.
Ressources pédagogiques	Supports de formation actualisé avec les apports des stagiaires (contenu, exercices, trame d'auto évaluation, …)
Modalités d'organisation	2 journées de 6,5 heures
Matériel pédagogique	Support de présentation, salle de formation et avec vidéo-projecteur et paperboard, Compétences des formatrices. Les formatrices agissent depuis plus de 15 ans dans le domaine de l'Economie Sociale et Solidaire (ESS). Elles accompagnement et forment les structures de l'ESS sur les différentes dimensions qui permettent à ces organisations de prendre soin de leur fonctionnement interne et de donner du sens à leur collectif (projet associatif, plan stratégique, alignement du métier aux valeurs de l'organisation, management responsable, etc…)
Modalités d'évaluation	Un recueil des attentes sera effectué auprès des participant.es en amont de la formation et un questionnaire d'auto évaluation sera renseigné à l'issue de la formation
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. **Accès aux formations** À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
980 € HT (1176 € TTC) Soit 70 € HT (84 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
3600 € HT (4320 € TTC) Soit 257,14 € HT (308,57 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
376,92 € HT (452,31 € TTC) Soit 26,92 € HT (32,31 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)s



Son CV
https://www.linkedin.com/in/kanitha-kernem-auclair-etails%3BhGZ53TLoSDaf2nOfKE37gw%3D%3D

Kanitha Kernem-Auclair

Coach professionnelle, formatrice et consultante ESS, j'accompagne les transitions individuelles et collectives pour plus de sens au travail et dans les organisations.

Consultante, formatrice et coach professionnelle, j'accompagne les personnes et les organisations dans leurs transitions, pour plus de sens au travail, de collectif et d'utilité sociale.

Après 20 ans au service de l'intérêt général et de la solidarité, voilà ce qui m'ANIME aujourd'hui :
• donner du sens et prendre soin du collectif en incarnant les valeurs dans l'organisation, construire un faire ensemble qui donne sa place à chacun.e et favorise un fonctionnement inclusif
ET
• permettre à chacun.e de trouver du sens dans sa vie professionnelle, d'exprimer ses possibles pour mieux contribuer au collectif

CAR agir au niveau individuel ET collectif concourt à la construction d'organisations plus responsables et d'une société plus solidaire.

Mes activités au service de cette vision :

LE SENS DES POSSIBLES : accompagnement des personnes dans leur transition professionnelle (reconversion, prise de poste, recherche d'emploi, concrétisation de projet/entrepreneuriat…), pour une aventure professionnelle qui leur ressemble
- Bilan de compétences (éligible CPF)
- Coaching individuel

LE SENS DES COMMUNS : accompagnement des organisations de l'ESS dans la construction de fonctionnement plus collectif, de vision et projets communs, de gouvernance partagée, et de coopérations multi-acteurs
- Formation (gouvernance partagée, fonctionnement collectif, vie associative, management aligné avec les valeurs, faire avec un avenir incertain …)
- Facilitation, animation et conseil
- Coaching collectif

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/2024/01/Le-Sens-des-Possibles-2023.pdf



Son CV
https://www.linkedin.com/in/pauline-langlois-764a0aa8/?originalSubdomain=fr

Pauline Langlois

Accompagnatrice au fonctionnement collectif

Les organisations de l'économie sociale et solidaire sont portées par des femmes et des hommes engagé·es, qui mettent leur énergie, leurs valeurs et leurs compétences au service d'un projet porteur de sens pour elleux et pour la société.

Ces organisations sont vivantes, elles évoluent en fonction de leur environnement externe
et interne. A certains moments les fondations peuvent être ébranlées, la mission sociale et l'organisation désalignées, les membres désengagé·es. Il est alors nécessaire de redonner du sens au commun, de reconnaître chacun·e dans ses envies et ses apports et de réapprendre à faire collectif.

Prendre du temps pour prendre soin de son organisation, (re)partager le sens du collectif
et mettre en œuvre ce dialogue délicat du « JE » et du « NOUS » c'est le chemin que je vous propose à travers les formations que j'anime.

Contenus

1. Prospective, changements en cours : savoir-faire avec plutôt que faire face

Prendre en compte les évolutions de l'environnement, du secteur et de l'organisation (présentation des basculements et des risques internes et externes liés)

2. Joie militante : identifier les piliers pour garder de la joie, de l'air et du sens

Identifier ce qui me met en mouvement, les éléments de ma robustesse

Repérer les éléments qui fonde la robustesse de mon organisation et du réseau

3. S'outiller pour pouvoir prendre soin de soi

Connaitre le cadre et se poser les bonnes questions : fondements du droit du travail
Mettre des limites et les exprimer objectivement (outils feedback)
Identifier les ressources disponibles : outils , process, personnes

4. Et ensuite : mettre en œuvre les apprentissages

Identifier ses propres ressources
Penser la mise en œuvre à la sortie de la journée