



**FORMATION**



**UN TREMPLIN POUR  
L'AVENIR DES FEMMES**

**Du 03/11/25  
au 02/02/26**

## **RUBAN PÉDAGOGIQUE & PROGRAMME FORMATION**

### **START AGAIN, UN TREMPLIN POUR L'AVENIR**

#### **Un projet construit « sur mesure » pour faire évoluer chaque femme**

*Start Again* est une formation qui s'adapte aux besoins de ses participantes autour d'un programme en français, anglais, mathématiques, bureautique et développement personnel.

- ✓ Une formation pluridisciplinaire destinée aux femmes en recherche d'emploi, fragilisées par la vie, présentant des difficultés sociales et professionnelles, motivées pour construire un parcours intégré d'accès à l'emploi.
- ✓ Une formation qui prévoit la recherche de solutions de garde pour les jeunes enfants avec une prise en charge financière pendant la formation.

L'approche globale de la personne en situation précaire est un point fort de cette formation qui a un effet très positif sur les femmes et réactive leurs capacités à se remettre en selle et trouver de nouvelles pistes pour leur insertion professionnelle. Des problématiques de vie quotidienne pourront être abordées en complément de ce programme selon les besoins et intérêts du groupe : environnement et développement durable, santé et bien-être, rôle d'éducation des parents, santé et alimentation, activités physiques, civisme, équilibre vie familiale/vie professionnelle, hygiène de vie...

#### **OBJECTIFS**

- Réapprendre à apprendre
- Progresser dans les différentes matières enseignées
- Redéfinir ses objectifs

 03 80 55 06 68

 [formation@apsalc.org](mailto:formation@apsalc.org)

 16 rue des Cortots  
21121 FONTAINE-LES-DIJON

<https://www.groupe-apsalc.fr> - [communication@apsalc.org](mailto:communication@apsalc.org)

N° SIRET - 39186060800051 - N° Déclaration d'activité : 27 21 03937 21

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Redéfinir un projet professionnel
- Reprendre confiance en soi

Start Again se positionne en complémentarité des politiques publiques en faveur de l'Emploi et répond à différents objectifs de celles-ci :

- Accès à l'Emploi & Cohésion sociale
- Égalité Femmes/Hommes
- Lutte contre les discriminations

## CONTENU

### Module 1 : Français

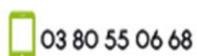
- Écrire/Parler/S'exprimer  
En fonction des besoins, révisions des bases en grammaire, conjugaison et orthographe : de façon ludique, cibler les lacunes et y remédier grâce à de courtes leçons de français dans le cadre d'articles, textes d'actualité en lien avec les centres d'intérêts des participantes.
- Argumenter/Débattre/Exercer sa pensée et son jugement  
Exercices pratiques pour s'affirmer, être capable d'argumenter ses choix par des motifs explicites, se détacher de la conformité, exercer son esprit critique. Discussions/débats à partir de témoignages, d'articles sur les problèmes actuels
- Préparer et écrire son avenir  
Se familiariser avec un ensemble d'outils concrets nécessaires à la réalisation d'un projet professionnel : rédiger un CV et une lettre de motivation en fonction d'un métier visé, préparer un entretien d'embauche, s'approprier les règles de vie en entreprise

### Module 2 : Mathématiques appliquées / Bureautique et Initiation au digital

- Les mathématiques sont abordées selon les applications à la vie quotidienne dans un cadre concret et ludique, exercice de gestion d'un budget familial, notions bancaires de base (conséquences d'un emprunt), règle de 3, unité de valeur, calcul de surfaces, volume etc...
- Bureautique et initiation au digital : Ces sujets seront abordés selon les mêmes principes que les mathématiques avec comme objectif de faire progresser chacune selon ses acquis. Les participantes travaillent chacune sur un poste informatique grâce au soutien de la Fondation Orange. Elles sont accompagnées individuellement dans ces séances grâce au Mécénat de compétences d'Orange Solidarité.

### Module 3 : Anglais

- Créer un environnement d'apprentissage engageant et actif pour développer les 4 compétences de communication : écoute, compréhension orale, lecture, écriture. L'accent est mis en particulier sur l'expression orale.
- Apprentissage de vocabulaire utile dans la vie quotidienne et professionnelle par une approche basée sur le visuel, l'oral et le kinesthésique (word-cards, posters, activity sheets, stories, situation games, plays, gestures, movements, music...)
- En fin de programme, les participantes devraient être en capacité de comprendre des textes courts, s'exprimer sur des sujets familiers et simples, échanger et s'exprimer avec confiance dans des



03 80 55 06 68



formation@apsalc.org



16 rue des Cortots  
21121 FONTAINE-LES-DIJON

situations de vie professionnelle.

- La formatrice propose de la médiation culturelle. Des visites de musée et des parcours découverte de la ville sont organisés durant certaines de ses séances.

#### Module 4 : Développement personnel

- Affirmation de soi/ Se faire confiance/ Agir
  - (Re)prendre confiance en ses capacités
  - Faire face à l'avenir de façon sereine
  - Savoir gérer des situations difficiles
  - Se fixer des objectifs motivants et mettre en place une stratégie efficace pour les atteindre
- Thématiques abordées :
  - Améliorer sa communication
  - Repérer et affronter les croyances limitantes
  - Renforcer et savoir utiliser les croyances aidantes
  - Construire un projet avec des objectifs réalistes et atteignables
  - Recontacter ses ressources et utiliser sa créativité
  - Assertivité : comment développer une approche assertive
  - Faire face aux critiques
  - Gérer des remarques négatives
  - Prendre la parole en public, le langage verbal et non verbal
- Coaching individuel : au cours de la formation, 2 séances de coaching individuel par participante seront organisées. Ce nombre peut être augmenté selon les besoins des participantes. Ces séances réalisées en toute confidentialité permettront de soulever les freins qui empêcheront d'avancer.

#### Module 5 : Sport Santé

##### PUBLIC CONCERNE PAR CETTE FORMATION

- Femmes en difficultés professionnelles ou d'insertion sociale
- Issues majoritairement des QPV (Quartiers Prioritaires de la politique de la Ville)

##### PRÉ-REQUIS

- En situation régulière de séjour en France durant l'ensemble de la formation
- Alphabétisation (lecture et écriture) en français ou dans la langue d'origine
- Niveau de français A2
- Inscription à France Travail (peut être réalisée au moment de l'inscription)

##### DURÉE, LIEU ET PERSONNALISATION DES PARCOURS

- 12 semaines, hors mercredis et vacances scolaires (+/- 250h au total)
- Les lundis, mardis, jeudis et vendredis
- Volume horaire moyen de 24h/semaine
- Horaires compatibles avec les rythmes scolaires

##### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- 8 à 12 participantes par session
- Dates : 03/11/25 au 02/02/25
- Pré-rentree : à définir



03 80 55 06 68



formation@apsalc.org



16 rue des Cortots  
21121 FONTAINE-LES-DIJON

- **Lieu : à définir**
- Entretien individuel avec la coordinatrice de la formation pour valider les prérequis et la motivation avant l'entrée dans la formation
- Signature d'un contrat d'engagement

### TARIFS ET MODALITES DE PRISE EN CHARGE

- Pris en charge par des co-financeurs publics
- Gratuit pour les participantes
- Formation non rémunérée

### COORDONNÉES ET CONTACT :

#### Pédagogique :

Aude BERBEY

[aude.berbey@apsalc.org](mailto:aude.berbey@apsalc.org) / 03 80 55 06 68

#### Administratif :

Amir HAMOU

[amir.hamou@apsalc.org](mailto:amir.hamou@apsalc.org) / 06 80 58 15 57

### INSCRIPTION :

[aude.berbey@apsalc.org](mailto:aude.berbey@apsalc.org)

03 80 55 06 68

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Les méthodes varient d'un cours à l'autre : Exercices pendant les séances, mises en situation, débats, familiarisation avec des nouveaux outils (tableur, traitement de texte, etc.).

Pédagogique : interactive, ludique, impliquante, nécessitant un engagement et le développement de chacune.

Moyens pédagogiques :

- Séances à thème : des séances en groupe seront organisées autour d'un thème avec des apports théoriques et des exercices individuels et en petits groupes
- Utilisation de support Power Point, d'enregistrement vidéo
- Groupes de paroles : organisés autour de discussions libres animées par un coach professionnel.
- Ces séances permettent aux membres de partager leurs expériences, comprendre les situations à problèmes, partager les doutes et les réussites

Accès à du matériel informatique, dans le cadre des séances de bureautique et d'initiation à l'environnement informatique (sécurisation, création de mots de passe, spams, anti-virus, etc.).

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :



03 80 55 06 68



[formation@apsalc.org](mailto:formation@apsalc.org)



16 rue des Cortots  
21121 FONTAINE-LES-DIJON

- **Réunion** de pré-rentree : présentation des femmes, de leur parcours, leurs difficultés, leur projet
- Bilan intermédiaire : réunion de l'équipe pédagogique et des participantes afin d'observer les premiers progrès et leur avancée dans la démarche professionnelle
- Bilan final avec présentation (restitution du projet global en groupe avec présentation power point et prise de parole en public)
  - Rédaction d'une partie du projet commun écrit
- Des « productions » collectives et individuelles des participantes seront réalisées en fin de formation dans le cadre d'une présentation afin de donner l'opportunité à chacune de trouver sa place/son rôle au sein du groupe et travailler avec d'autres pour un objectif commun. Ce travail est envisagé et présenté dès le démarrage de la formation dans une perspective de développer la dynamique de groupe évoquée.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :

Information et adaptation des parcours en fonction des besoins spécifiques auprès de notre Référente Handicap :

**Pascale TRACE** : [pascale.trace@apsalc.org](mailto:pascale.trace@apsalc.org) 03 80 55 06 64

### SUITES DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS :

Les conditions de cette formation sont favorables aux participantes pour préparer un nouvel avenir. Nous avons pu constater qu'en moyenne 70% des femmes avaient un nouveau projet à la fin de leur session (formation diplômante, CDD, stage, CDI...).

### INDICATEURS : (A PARTIR DE LA SESSION 19)

100 % des femmes sont satisfaites de la formation.

70 % des femmes ayant suivi la formation jusqu'au bout ont retrouvé un projet professionnel, un emploi ou une formation.

70 % des femmes ayant répondu au questionnaire estiment avoir repris confiance en elles.

Version : 22/09/25



Direction régionale  
de l'économie, de l'emploi,  
du travail et des solidarités (DREETS)



**GROUPE  
apsalc**  
Votre partenaire Emploi

