

**API 08 VOUS  
ACCOMPAGNE**  
*dans vos projets  
de formations*






**MAITRISE**  
*des savoirs de base*

# REMISE À NIVEAU

 **Durée :** Test d'évaluation à prévoir pour la définir


 **Profil des stagiaires :**

Les stagiaires ont des lacunes en français et en calcul, ils ont besoin de se réapproprier les règles de base en communication écrite, orale, ainsi qu'en calcul usuel, afin de concrétiser leur projet professionnel.

 **Dispositifs de formation mobilisés :**

Compétences clés :

- Savoirs généraux : communication écrite et orale, calcul et raisonnement logique.
- Savoirs généraux et appliqués : réussir des tests d'entrée en formation.
- Savoirs appliqués : utiliser les supports informatiques dans un objectif professionnel.
- Savoirs appliqués : avoir les attitudes et savoirs être attendus en entreprise.

 **Moyens pédagogiques :**

- Alternance d'apports théoriques en salle avec des supports papiers et un tableau numérique et d'exercices visant à vérifier l'acquisition des connaissances de base à l'oral et à l'écrit.
- Exercices pratiques : exercices de compréhension, lectures de documents professionnels, résolution logique de problèmes.

 **Objectifs de la formation :**

- Rappel des règles de base en français
- Rappel des règles de base en mathématiques
- Initiation en logique et culture générale

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Formatrice : Karine Chemin.

 **Modalités d'évaluation :**

Evaluations formatives.


 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
<b>Français :</b> Communication écrite et orale  XX heures	Réactualiser ses connaissances de bases : lecture et compréhension d'écrits  Etoffer son vocabulaire et l'utiliser de manière adaptée lors d'un échange professionnel  Vérifier les capacités de compréhension par des exercices pratiques (consignes par exemple)
<b>Mathématiques :</b> Compréhension, raisonnement et mise en situation  XX heures	Savoir résoudre un problème  Acquérir une méthode de raisonnement
Initiation à la logique et à la culture générale  XX heures	Savoir raisonner et réfléchir rapidement  Connaître un minimum de culture de base
Nombre de salariés	XX Salariés positionnés

 **Durée :** XH

 **Profil des stagiaires :**

Les stagiaires bénéficieront de cette formation dans le but de lever les barrières linguistiques afin de comprendre et de s'exprimer oralement en fonction du contexte auquel il est confronté. L'apprenant développera son autonomie et ses connaissances et ainsi faciliter son accès à l'emploi.

 **Moyens pédagogiques :**

Pédagogie ouverte et active mêlant modules théoriques et ateliers pratiques.

 **Objectifs de la formation :**

- Prendre conscience de ses réticences à la mobilité et travailler sur ses craintes à se déplacer
- Développer sa confiance en soi et apprendre à mieux gérer ses émotions

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.  
Formatrice : Lhacène Attemani.

 **Modalités d'évaluation :**

- Durée individuelle de l'accompagnement
- Progression du stagiaire
- Taux d'inscription et de réussite au permis B

 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
Accueil / Évaluation	<p>La phase de recrutement et d'accueil du public est une étape très importante car elle est souvent à la base de la bonne intégration et influe sur la réussite de l'apprenant dans l'attente de ses objectifs.</p> <p>Les bénéficiaires de l'action seront accueillis de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En entretien individuel : lors de cet entretien, le bénéficiaire peut exposer ses problématiques, évoquer son parcours et exprimer ses besoins en langue française. Au cours de l'entretien, le formateur procède à une évaluation orale de niveau A1.</li> <li>• Évaluation en début de prestation : un test de français de niveau A1 est proposé aux bénéficiaires à l'entrée du dispositif. Il évalue les compétences en compréhension orale, expression orale, compréhension écrite et expression écrite. L'évaluation permet d'adapter les contenus au niveau du bénéficiaire et de voir le progrès réalisés en français en fin de parcours.</li> <li>• Évaluation en fin de dispositif, un test de TCF est proposé et un questionnaire de satisfaction leur est remis afin de s'exprimer sur la prestation suivie.</li> </ul>
Communication orale et écrite	<p>Pour tout étranger arrivant dans un pays, l'apprentissage d'une langue est le premier vecteur d'intégration. Par conséquent, pour une personne non francophone, il est indispensable de maîtriser un minimum la langue française pour pouvoir vivre pleinement dans la société française. Pour se faire comprendre et interagir dans sa vie quotidienne et professionnelle, il est primordial d'acquérir et/ou consolider ses compétences linguistiques.</p>
Vie quotidienne et citoyenneté	<p>L'objectif de ce module est de répondre aux besoins globaux des bénéficiaires dans le cadre de la vie quotidienne et de la citoyenneté.</p> <p>Par conséquent, cela passe nécessairement par une meilleure connaissance de la société française, en matière de services de proximités d'institutions, de sensibilisation sur les notions de Liberté, Solidarité et Laïcité (travail sur les valeurs). Il faut inciter les personnes à sortir de leur environnement familial pour notamment aller à la découverte de la société française et favoriser ainsi l'interaction sociale, le concept du « Vivre ensemble ».</p>
Le logement	<p>Informier, sensibiliser sur la problématique du logement tout en développant les capacités langagières des participants. Apporter les connaissances nécessaires en matière de logement pour favoriser l'intégration, l'habitat des publics étrangers non francophones.</p>
Vie professionnelle et accès à l'emploi	<p>Préparer le bénéficiaire à réussir son entrée et/ou à conforter son intégration dans le monde professionnel. Impulser son parcours professionnel.</p>



# ATELIERS *professionnels*


# SAVOIR SE VALORISER

## *auprès d'un employeur*

 **Durée : 4H**

 **Profil des stagiaires :**

Les salariés arrivent dans la structure avec un réel sentiment d'échec personnel, ils ont besoin de retrouver les clés pour avancer et se projeter dans leur avenir professionnel. Après une remise à niveau des savoirs de base, ils se réapproprient les règles de la communication verbale et l'acceptation de soi et peuvent ainsi se positionner vers des objectifs réalistes.

 **Moyens pédagogiques :**

Par le biais de jeux de plateau testés et approuvés en situation réelle, et de supports pédagogiques divers (papier, tableau numérique, objets) les salariés sont amenés à développer la confiance en soi, à communiquer en groupes en opposition afin d'enrichir leur vocabulaire et s'affirmer en situation de face à face.

 **Objectifs de la formation :**

- Retrouver la confiance en soi
- Savoir travailler en groupe
- Développer et enrichir son expression orale

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Formatrice : Nathalie Hunault (formée par le Campus Vitamine T sur les jeux de plateaux)

 **Modalités d'évaluation :**

- Grille d'évaluation : test de démarrage, exercices constants et évaluation finale
- Copie des feuilles d'émargement

 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
Communication orale XX heures	Réactualiser ses connaissances de bases : lecture et compréhension de textes et d'images  Etoffer son vocabulaire et l'utiliser de manière adaptée lors d'un échange professionnel et privé  Vérifier les capacités de compréhension par des exercices pratiques
Compréhension, raisonnement et mise en situation XX heures	Savoir décrire et exposer un point de vue  Acquérir une méthode de raisonnement  Savoir se remettre en question et reformuler dans un langage adapté
Etre autonome et efficace et travailler en groupe XX heures	Savoir-être : tolérance sur l'échange d'idées, maîtrise du temps de parole  Savoir-faire : transfert de connaissances et d'apprentissage envers le groupe  Identifier et valoriser ses savoirs  Avoir des comportements attendus en entreprise
Faire face à un employeur heures	Apprendre les bases d'un entretien auprès d'un employeur : faire ou ne pas faire  Réaliser des interactions (jeux de rôles) pour faire face aux difficultés d'un entretien  Savoir réagir face à une situation de stress
Nombre de salariés	XX salariés positionnés

# FACE À L'OBJECTIF

... je suis ...

 **Durée : 16H**

## Profil des stagiaires :

- Ne savent pas décrire leurs compétences,
- Ne savent pas parler d'eux,
- Ont une image faussée d'eux-mêmes et de leur capacité,
- Ne maîtrisent pas le « non-verbal » (attitudes, gestuelles) en entretien,
- Ont une appréhension de la prise de parole,
- Ont des CV (fond et forme) qui ne sont pas différenciant et non attractifs pour un recruteur.

## Dispositifs de formation mobilisés :

- Savoir répondre au stress
- Qu'est-ce que « la bonne attitude » ?
- Ces mains qui vous trahissent

Selon le niveau d'illectronisme :

- Formation à l'utilisation d'un smartphone pour la réalisation du CV Vidéo
- Formation à la rédaction d'un mail en associant une PJ (rattacher le CV vidéo à la candidature)

## Moyens pédagogiques :

- Simulations de situations,
- Smartphone pour effectuer les vidéos,
- Pied pour stabiliser le smartphone,
- Ressources documentaires.

## Objectifs de la formation :

- Retracer son histoire professionnelle,
- Lister et décrire ses compétences,
- Expliquer ses compétences face à un recruteur ou un groupe de recruteurs,
- Entendre et accepter le retour du recruteur,
- Identifier et adopter les bonnes postures en entretien,
- Créer son CV vidéo

## Encadrement de la formation :

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Formatrice : Nathalie Hunault

## Programme détaillé :

*1ère demie-journée* : 4h00

**Etape 1** : Atelier « oui tu as du talent, approprie toi et valorise tes compétences »

**Etape 2** : Atelier sur la façon de se présenter/d'exprimer et expliquer ses compétences clefs, sa personnalité et les associer dans un contexte professionnel

*2ème demie-journée* : 4h00

**Etape 3** : Atelier sur la préparation aux objections/questions déstabilisantes/ S'attribuer sa réussite / Accepter le refus de candidature/ Rebondir

**Etape 4** : Posture/comportement/le non verbal en entretien

*3ème demie-journée* : 4h00

**Etape 5** : Simulation entretien individuelle et collective (filmée ou non) en s'appuyant sur les « moutons à 5 pattes »

**Etape 6** : Préparation création du CV vidéo (Appli Pôle Emploi)  
*Le CV vidéo sera fait par les salariés hors temps de travail*

*4ème demie journée* : 3h00

**Etape 7** : Techniques de recherche d'emploi

*Après 1 voire 2 entretiens* : 1h00

Retour d'expérience sur les 1ers entretiens réalisés






**ATELIER**  
*numérique*

# COMPÉTENCES DE BASE numériques

 **Durée :** XH

 **Profil des stagiaires :**

- Personne rencontrant des difficultés, à utiliser les appareils numériques et les outils informatiques en raison d'un manque ou d'une absence totale de connaissances à propos de leur fonctionnement
- L'apprenant développera son autonomie et ses connaissances et ainsi faciliter son accès à l'emploi.

 **Moyens pédagogiques :**

Pédagogie ouverte et active mêlant modules théoriques et ateliers pratiques.

 **Objectifs de la formation :**

- Connaître son environnement et les fonctions de base pour utiliser un ordinateur
- Gérer des documents
- Se repérer dans l'environnement internet et effectuer une recherche sur le web
- Utiliser la fonction de messagerie
- Saisir et mettre en forme du texte

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Formateur : Benjamin Gilson

 **Modalités d'évaluation :**

- Évaluation diagnostique : moyen d'identification des acquis et d'analyse des besoins. Support d'aide à la construction des stratégies pédagogiques, via l'outil diagnostique sur la plateforme « Les bons clics »
- Évaluation formative : mise en œuvre en situation au cours d'activités aux objectifs identifiés et en appui sur des critères de réussite appropriés, via les séries d'exercices disponibles sur la plateforme « Les bons clics »
- Évaluation sommative : à la fin de chaque module, elle permet la mesure des acquis

 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
Évaluation diagnostic	Estimation du niveau d'autonomie numérique d'une personne et trouvez les arguments pour lui donner envie de se former.
Module niveau débutant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Découvrir mon ordinateur</li> <li>2. Comment utiliser une souris d'ordinateur</li> <li>3. Comment utiliser son clavier d'ordinateur partie 1</li> <li>4. Comment utiliser son clavier d'ordinateur partie 2</li> <li>5. Comment se repérer sur le bureau Windows</li> <li>6. Évaluation niveau débutant</li> </ol>
Module niveau intermédiaire	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Découvrir différents moyens de connexion à internet et comment se connecter au Wifi</li> <li>2. La sécurité sur Internet</li> <li>3. Comment naviguer sur Internet 1</li> <li>4. Comment naviguer sur Internet 2</li> <li>5. Comment choisir et créer sa boîte mail</li> <li>6. Comment se repérer dans sa boîte mail et envoyer un mail</li> <li>7. Évaluation niveau intermédiaire</li> </ol>
Module niveau avancé	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comment organiser ses fichiers et ses dossiers</li> <li>2. Comment utiliser une clé USB</li> <li>3. Comment recevoir et envoyer un fichier par mail</li> <li>4. Comment remplir un formulaire en ligne</li> <li>5. Comment stocker et partager des documents en ligne</li> <li>6. Comment créer un mot de passe sécurisé</li> <li>7. Comment protéger ses données personnelles</li> <li>8. Comment refuser et effacer des cookies (fiche pratique n°1)</li> <li>9. Comment paramétrer son compte Facebook (fiche pratique n°2)</li> <li>10. Découvrir le paiement sécurisé sur Internet</li> <li>11. Comment créer et mettre en page un texte</li> <li>12. Évaluation niveau avancé</li> </ol>




MOBILITÉ


 **Durée : A définir selon profil**

 **Profil des stagiaires :**

Les stagiaires veulent lever leurs freins psychologiques et/ou techniques afin de s'inscrire dans une démarche d'autonomie par rapport à la mobilité.

 **Dispositifs de formation mobilisés :**

- Levée des freins psychologiques.
- Levée des freins techniques et cognitifs.

 **Moyens pédagogiques :**

Pédagogie ouverte et active mêlant modules théoriques et ateliers pratiques.

 **Objectifs de la formation :**

- Prendre conscience de ses réticences à la mobilité et travailler sur ses craintes à se déplacer
- Développer sa confiance en soi et apprendre à mieux gérer ses émotions

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Formatrice : Catherine Popot.

 **Modalités d'évaluation :**

- Durée individuelle de l'accompagnement
- Progression du stagiaire
- Taux d'inscription et de réussite au permis B

 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
Levée des freins psychologiques XX heures	Développer la confiance en soi Gérer ses émotions, son stress Découvrir les modes de transport Présenter l'outil code de la route
Levée des freins cognitifs et techniques XX heures	Lire un plan Préparer un itinéraire Expliciter et approfondir les notions abordées lors du code de la route Soutenir la démarche de présentation au code de la route (démarches d'inscription à l'ANTS)
Nombre de salariés	XX Salariés positionnés



# HYGIÈNE

*de vie*


# NUTRITION ET APTITUDES PHYSIQUES

 **Durée : XH**

 **Profil des stagiaires :**


Les stagiaires ont besoin :

- D'acquérir les bases d'une alimentation équilibrée et variée
- De comprendre l'importance d'une activité physique adaptée et régulière

 **Dispositifs de formation mobilisés :**

Compétences clés :

- Savoirs généraux : Saisir l'importance du « Mieux manger » et d'une activité sportive adaptée et régulière
- Savoirs généraux et appliqués : Passer les évaluations « Nutrition et hygiène de vie » tout au long du suivi
- Savoirs généraux et appliqués : Passer les tests d'aptitude physique tout au long du suivi
- Savoirs généraux : Apprendre à détecter et suivre les sensations physiologiques
- Savoirs généraux : Connaître et comprendre les apports nutritionnels d'un aliment
- Savoirs généraux : Appréhender l'organisation et la préparation des repas
- Savoirs généraux : Savoir lire et utiliser les outils du PNNS
- Savoirs généraux : Apprendre à choisir ses denrées alimentaires selon l'étiquetage

 **Moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques en salle sur tableau numérique visant à transmettre les savoirs de base sur la nutrition / l'alimentation
- Exercices pratiques

 **Objectifs de la formation :**

Acquérir les connaissances et les savoir-faire nécessaires à l'amélioration de son hygiène de vie, via la pratique sportive et l'alimentation

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

- Formatrice Diététicienne Nutritionniste : Jessica Barbe.
- Coach Sportive : Michele Ngoni Mani

Intervenants (Sedan Gymnique) :

- Séverine Akkan
- Anne-Laure Jacottin
- Emeline Ben Bouazza

 **Modalités d'évaluation :**

- Evaluations formatives
- Copie des feuilles d'émargement

 **Programme détaillé :**


Intitulé		Contenu pédagogique
Atelier 1 : Alimentation équilibrée	« Hygiène de vie/nutrition » XX heures	Répondre au questionnaire permettant l'évaluation de la qualité de vie en début de parcours  Comprendre l'impact d'une alimentation équilibrée sur la santé  Renforcer et acquérir les connaissances alimentaires
	« Aptitudes physiques » XXX heures	Réaliser différents exercices sportifs en début de parcours permettant l'évaluation des aptitudes physiques sur différentes thématiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le cardio, l'équilibre et la coordination</li> <li>• Le renforcement musculaire</li> <li>• La souplesse et la mobilité</li> </ul>
Atelier 2 : Macro et micro-nutriments  XX heures		Comprendre l'impact des macro et micro sur l'organisme  S'informer sur les rôles et les carences de chacun
Atelier 3 : Elaboration de menus  XX heures		Etablir des menus selon les ressources, la composition du foyer et la localité  Apprendre à diversifier les menus  Savoir s'organiser sur l'aménagement des vivres et les temps consacrés à l'organisation des repas
Atelier 4 : Etiquetage nutritionnel et Nutri-score  XX heures		Savoir décrypter une information nutritionnelle  Apprendre à analyser les compositions alimentaires  Savoir privilégier les produits bruts et non transformés

# SUIVI DIÉTÉTIQUE

 **Durée :** XH


 **Profil des stagiaires :**

Le stagiaire a besoin d'adapter son alimentation et de corriger ses mauvaises habitudes alimentaires avec l'aide d'un spécialiste.

 **Dispositifs de formation mobilisés :**

Compétences clés :


- Savoirs généraux : Comprendre ses lacunes et apprendre à rééquilibrer ses apports nutritionnels
- Savoirs généraux et appliqués : Mettre en place dans son quotidien les actions prévues dans le plan d'actions

 **Moyens pédagogiques :**

- Echanges en entretien individuel avec des objectifs à atteindre dans le but d'un rééquilibrage alimentaire
- Supports papiers comprenant les actions à mettre en place


 **Objectifs de la formation :**

Corriger son alimentation avec l'aide d'une diététicienne pour améliorer son confort et son hygiène de vie

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Formatrice Diététicienne  
Nutritionniste : Jessica Barbe.

 **Programme détaillé :**


Intitulé	Contenu pédagogique
Rééquilibrage alimentaire	Assurer un suivi avec un plan d'actions personnalisé afin de permettre au bénéficiaire de corriger ses mauvaises habitudes alimentaires et d'améliorer, par conséquent, son hygiène de vie.

# SUIVI APTITUDES *physiques*

 **Durée :** XH


 **Profil des stagiaires :**

Le stagiaire a besoin de développer ses capacités physiques en vue d'une amélioration de son hygiène de vie.

 **Dispositifs de formation mobilisés :**

Compétences clés :

- Savoirs généraux et appliqués : Connaître la démarche et les exercices qui peuvent être mis en place dans le cadre d'une pratique physique adaptée et régulière

 **Moyens pédagogiques :**

- Cours sportifs avec l'aide d'un ou plusieurs coaches en salle, répondant à un plan d'actions individuel (petit matériel nécessaire)
- Supports papiers comprenant les actions à mettre en place

 **Objectifs de la formation :**

Développer les conditions et les aptitudes physiques du bénéficiaire afin d'améliorer sa santé, et par conséquent, son employabilité

 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

Coach Sportive : Michele Ngonon Mani

 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
Ateliers « Activité physique régulière »	Participer à des ateliers sportifs répondant à un plan d'actions personnalisé afin de permettre au bénéficiaire d'améliorer ses capacités physiques, et par conséquent, sa santé.



# SUIVI NUTRITION


## et activité physique adaptée

 **Durée : XH**

 **Profil des stagiaires :**


Les stagiaires ont besoin :

- De corriger et d'adapter leur alimentation selon les recommandations nutritionnelles proposées par une diététicienne nutritionniste
- De pratiquer une activité physique adaptée et régulière afin d'améliorer leur santé

 **Dispositifs de formation mobilisés :**

Compétences clés :

- Savoirs généraux : Comprendre ses lacunes et apprendre à rééquilibrer ses apports nutritionnels
- Savoirs généraux et appliqués : Mettre en place dans son quotidien les actions prévues dans le plan d'actions
- Savoirs généraux et appliqués : Connaître la démarche et les exercices qui peuvent être mis en place dans le cadre d'une pratique physique adaptée et régulière

 **Moyens pédagogiques :**

- Cours sportifs avec l'aide d'un ou plusieurs coaches en salle, répondant à un plan d'actions individuel (petit matériel nécessaire)
- Echanges en entretien individuel avec des objectifs à atteindre dans le but d'un rééquilibrage alimentaire
- Supports papiers comprenant les actions à mettre en place

 **Objectifs de la formation :**

Développer les aptitudes physiques du bénéficiaire et corriger son alimentation afin d'améliorer sa santé, et par conséquent, son employabilité


 **Encadrement de la formation :**

Formation intégralement coordonnée par API Formation.

- Formatrice Diététicienne Nutritionniste : Jessica Barbe.
- Coach Sportive : Michele Ngoni Mani

Intervenants (Sedan Gymnique) :

- Séverine Akkan
- Anne-Laure Jacottin
- Emeline Ben Bouazza

 **Programme détaillé :**

Intitulé	Contenu pédagogique
Rééquilibrage alimentaire	Assurer un suivi nutritionnel avec un plan d'actions personnalisé afin de permettre au bénéficiaire de corriger ses mauvaises habitudes alimentaires et d'améliorer, par conséquent, son hygiène de vie.
Ateliers « Activité physique régulière »	Participer à des ateliers sportifs répondant à un plan d'actions personnalisé afin de permettre au bénéficiaire d'améliorer ses capacités physiques, et par conséquent, sa santé.



03 24 33 48 97 - [contact.api@groupevitaminet.com](mailto:contact.api@groupevitaminet.com)  
10, rue Jean-Baptiste Lefort, ZA du Val de Vence, 08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES  
[www.groupevitaminet.com](http://www.groupevitaminet.com) - [www.noussommesvisibles.com](http://www.noussommesvisibles.com)