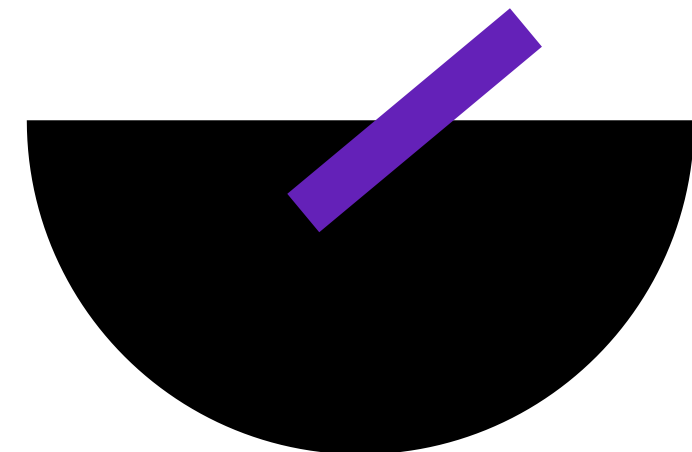


Catalogue
des formations



**l'Académie
des Pluriels**

Formation populaire et engagement éco-responsable



Notre vision

Un monde où chacun.e se découvre en ayant la conviction de pouvoir réussir et créer sa place en contribuant à celle des autres

Notre mission

Favoriser l'insertion par le goût de l'engagement et l'apprentissage par le faire

Notre ADN



Notre ambition

- > Ancrer notre démarche aux Mureaux
- > Modéliser notre méthode pour qu'elle soit adaptable à d'autres territoires
- > Devenir un partenaire de référence incontournable pour toutes les parties prenantes : jeunes et acteurs du territoire

Contact

Académie des Pluriels

4 rue Jean Monnet

78130 Les Mureaux

contact@academiedespluriels.org

www.academiedespluriels.org

07.69.44.84.00

Les Formatrice.eur.s et facilitateur.eur



Mialy Ramanamandimby

Directrice et formatrice



Yoann Bordage

Responsable tiers-lieu et facilitateur

Team building -Fresque de l'entrepreneuriat

Apprenez les différentes **étapes** de la **création d'un projet** par le jeu

De l'idée au consolidation, en passant par l'étude de faisabilité ou le lancement, découvrez votre chemin

Objectifs

- Repartir avec les premières clé pour monter son entreprise
- Coopération et entraide

Lieu : intérieur

Public : tout public

8 - 10 personnes

Durée : 2 heures

200 €_{TTC}



Inclure des détails par rapport au jeu : des phases, des objectifs pédagogiques, des livrables

Team building - Atelier bricolage éco-responsable

Atelier d'apprentissage au bricolage avec des matériaux recyclés.

Objectifs

- Permet le développement de la dextérité, l'autonomie, la confiance en soi et la créativité à travers la manipulation des outils et des matériaux
- Fédérer les membres d'une équipe
- S'autoriser à se tromper plus facilement



Lieu : intérieur avec
tables et chaises
Public : 5 – 90 ans
6 - 12 personnes
Durée : 1/2 journée

A partir de
300 €_{TTC}

Team building - Atelier théâtre d'impro, prise de parole en public

Découvrez-vous grâce à des exercices concrets, évolutifs et créatifs.
Apprenez à lâcher prise avec des codes accessibles à tou.te.s.
L'impro, cela ne s'improvise pas !

Objectifs

- Apprendre à **oser**
- Développer son **écoute** et interagir avec l'autre avec respect
- Maîtriser sa **spontanéité**
- Développer sa **créativité**
- Acquérir plus de **confiance en soi**



Lieu : intérieur

Public : 12 – 90 ans

6 - 12 personnes

Durée : 1/2 journée à 2
jours

A partir de

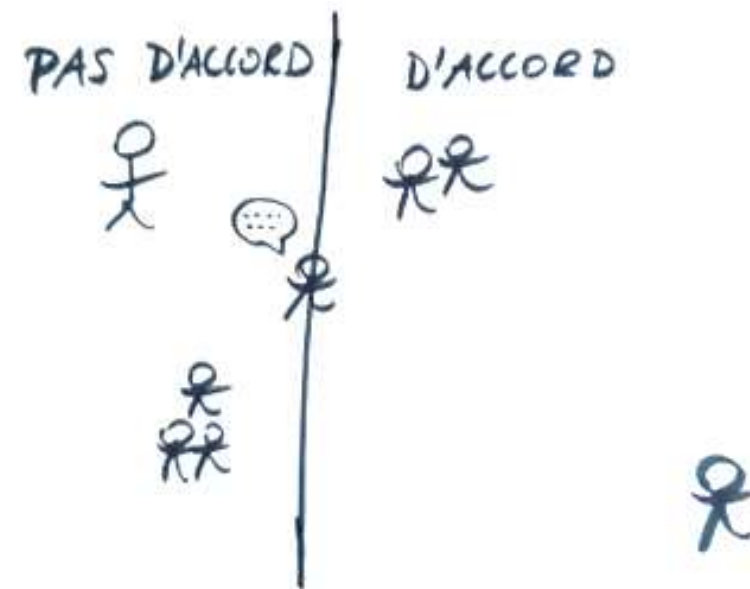
300 €_{TTC}

Team building - Atelier cohésion d'équipe : Débats Mouvant

Avec des questions ouverte, le groupe se place dans l'espace en fonction des réponses, puis échange, ou change de point de vu en pleine interaction

Objectifs

- **Apprendre** à se connaître personnellement
- **Participation** active
- **Fédérer** les membres d'une équipe
- **Confiance en sois** en se positionnant



Lieu : intérieur
Public : 8 – 90 ans
5 - 100 personnes
Durée : 1 heures

A partir de
100 €_{TTC}

Team building - Atelier cohésion d'équipe : Mission Impossible

Grâce à un **jeu coopératif géant**, serez-vous assez fous pour... et arriverez-vous à travailler ensemble dans un timing impartial !

Objectifs

- Coopérer pour un objectif commun
- Gérer le temps et la pression
- Fédérer les membres d'une équipe
- Apprentissage du débriefing



Lieu : intérieur
Public : 8 – 90 ans
5 - 100 personnes
Durée : 1 heures

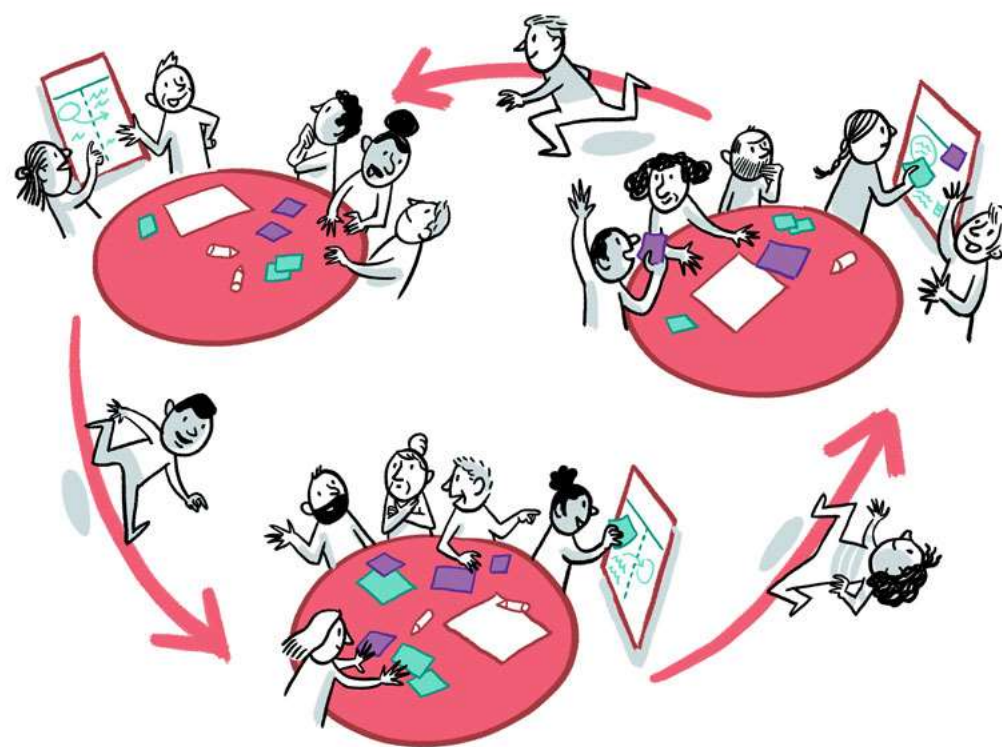
A partir de
100 €_{TTC}

Café des Plurielles

Pour échanger autour de l'**égalité femme-homme**, nous organisons un moment convivial et ouvert à tou.te.s. Initialement, nous échangerons sur des personnalités féminines connues. Ensuite, à travers un mini-jeu de questions vrai/faux portant sur l'égalité entre les sexes, nous amorcerons une discussion encadrée sur nos relations genrées.

Objectifs

- **Sensibiliser** à l'histoire et les enjeux de
- l'égalité femme-homme
- Questionner les appropriations
- Ouvrir le **débat**



Lieu : intérieur
Public : 12 – 90 ans
8 - 30 personnes
Durée : 2h heures

A partir de
200 €_{TTC}

Team building - Atelier travail d'équipe : le défi Chamallow

Excellent pour tester, en grand groupe, votre créativité et votre capacité à travailler en équipe !
Parfait **brise glace** pour apprendre à se connaître dans un nouveau groupe et amorcer des échanges sur le travail en équipe.

Objectifs

- Coopérer pour un objectif commun
- Gérer le temps et la pression
- Fédérer les membres d'une équipe
- Apprentissage du débriefing

Lieu : intérieur
Public : 8 – 90 ans
5 - 100 personnes
Durée : 1 heures

A partir de
100 €_{TTC}

Atelier vision board

Créer votre vision board pour visualisez votre vie de façon claire et pour rendre le **chemin** plus facile

Objectifs

- Prendre de la hauteur pour avancer vers une meilleure version de soi-même.
- Accomplir plus facilement ses **objectifs** et ses buts
- Gardez sa **motivation** sur du long terme



Lieu : intérieur
Public : tout public
6 - 12 personnes
Durée : 2 heures

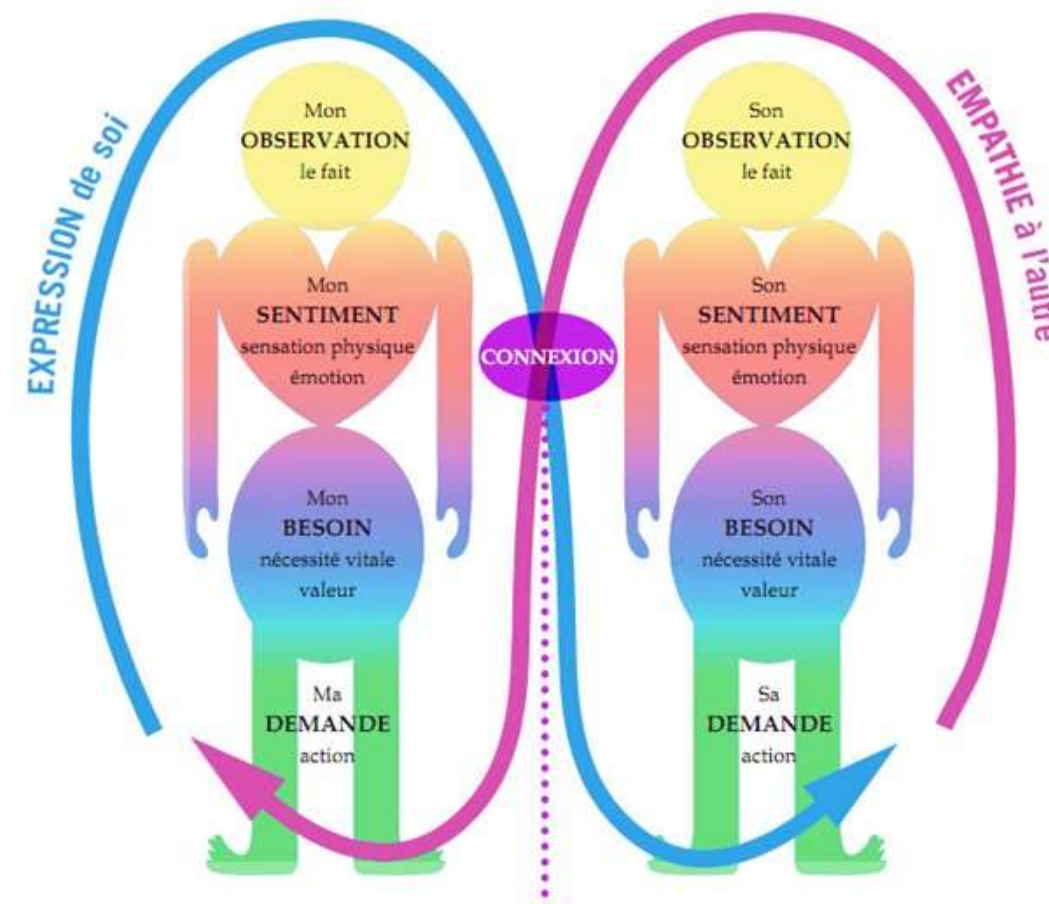
A partir de
200 €_{TTC}

Développement personnel - A la découverte de la Communication Non Violente (CNV)

Découvrez la méthode de Marshall Rosenberg apprise par des millions de personnes, pour se rendre la vie plus belle.

Objectifs

- Apprendre une technique de communication pour **faire du lien**
- Appréhender les **besoins** que les **émotions** mettent en lumière
- Identifier et parler de ses émotions
- Acquérir plus de **confiance en soi**



Lieu : intérieur
Public : 16 – 90 ans
4 - 16 personnes
Durée : 3 heures

250 €_{TTC}

Développement personnel - Atelier Ikigai

Trouver votre raison de vous lever le matin et remettre du sens dans votre vie et votre travail

Objectifs

- Découvrir quelles sont les activités qui vous feront **vibrer** demain
- Connecter vos **valeurs** dans votre travail
- Retrouver du **pouvoir d'agir**
- Pour construire votre propre **équilibre pro / perso**



Lieu : intérieur
Public : tout public
6 - 12 personnes
Durée : 3 heures

250 €_{TTC}

Un lieu au cœur des Mureaux





l'Académie des Pluriels

