

Programme de formation : L'Estime de soi en action –

Massilia Sport Santé (MSS)

PRÉSENTATION

La formation s'adresse à des demandeurs d'emploi. La pratique d'une activité physique améliore la condition physique, aide à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, et contribue à renforcer l'estime de soi et la motivation dans la recherche d'un emploi. Pratiquée en groupe avec des encadrants éducateurs sportifs, un psychologue et une macro-nutritionniste ; cette formation facilite la relation aux autres, améliore la connaissance de soi, agit contre l'isolement social et contre le « syndrome pyjama ».

FORMATION : L'ESTIME DE SOI EN ACTION

Découvrez toutes les informations essentielles sur la formation **L'estime de soi en action** et n'hésitez pas à nous contacter si nécessaire.

PRÉREQUIS

- Connaissance de la langue française à l'oral requise (niveau A1)
- Pratique d'activités physiques d'intensité légère

PROFILS ATTENDUS

- Demandeurs d'emploi âgés de 45 ans et plus
- Demandeurs d'emploi inscrits depuis plus d'un an
- Demandeurs d'emploi indemnisés ou non
- Demandeurs d'emploi de tout type, y compris des demandeurs d'emploi bénéficiaires de l'obligation d'emploi, et de tout niveau

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Perfectionner l'estime de soi dans la sphère professionnelle : un atout managérial
- Appréhender le conflit dans la sphère professionnelle
- Gérer les stress et la pression par l'activité physique
- Renforcer sa communication verbale et non verbale
- Savoir valoriser son expérience professionnelle pour se présenter au mieux dans le cadre d'un recrutement
- Développer le travail d'équipe

DURÉE

Modalités : Session de formation d'une durée de 14 heures. Chaque session comporte au maximum 12 personnes.

Dates de formation : A déterminer

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

Modalités d'accès :

Les inscriptions sont à valider auprès de votre conseiller France Travail.

Repas : pour les deux journées inclus sur place le midi, pause déjeuner de 12h30 à 13h30 (repas sans viande)

Nombre de places disponibles : 12 places maximum par session

TARIF

Nous contacter

NB : Dans le cadre du programme **L'Estime de soi en action**, la formation est gratuite pour les participants puisque prise en charge par France Travail.

MÉTHODES MOBILISÉES

Approche pédagogique :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques,
- Formation synchrone,
- Mises en situation et cas pratiques,
- 4 Ateliers découverte en groupe

Moyens techniques :

- Diapositives imagées, photos, vidéos, fiches techniques, matériel pour les ateliers pour les mises en situation (documents, cartes, chronomètres, gilets lestés, cadenas pour la randonnée)

Profil des formateurs :

- BEKHOUCHE Soffien, associé et gérant de MSS, Educateur sportif bilingue (français/anglais), diplômé des Brevets d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré de Judo depuis 1993 et de Natation depuis 1992. M. BEKHOUCHE est également Educateur Sportif Sport-Santé depuis 2022 (formation Physicare en Ile-de-France en partenariat avec la Société Française de Sport-Santé). Il est référent Handicap de la société Massilia Sport Santé.
- CRESCENTE Florence, diplômée depuis 2005 du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialités Gymniques de la forme en cours collectifs et de la force, et titulaire depuis 2022 du certificat de Capacité de Nutrithérapeute.
- KINEIDER Thomas, diplômé depuis 2021 du Master de Sciences Humaines et Sociales, mention Psychologie, de l'Université d'Aix-Marseille et titulaire depuis 2023 des diplômes de Formateur et Secouriste en Santé Mentale délivrés par l'Association Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) France.

PROGRAMME

Le programme de formation de 14 heures est axé sur la pratique de l'activité physique pour retrouver l'estime de soi en action.

Le programme comporte 4 ateliers répartis sur 4 demi-journées de 3,5 h comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

Formateurs	Modules	Nombre d'heures
<p>KINEIDER Thomas BEKHOUCHE Soffien</p>	<p>ATELIER SUR LE THÈME ESTIME DE SOI ET GESTION DES CONFLITS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction : 1 h - Connaissance et compréhension des atouts managériaux dans la sphère professionnelle : 0,5 h - Jeux de rôle : Acteurs / Observateurs : 0,5 h - Pause : 0,25 h, - Appréhender le conflit dans la sphère professionnelle : 0,75 h, - Image de soi : 0,25 h, - Conclusion : 0,25 h. 	<p>3,5 h</p>
<p>BEKHOUCHE Soffien CRESCENTE Florence</p>	<p>ATELIERS GESTION DU STRESS ET DE LA PRESSION PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction : 0,5 h - Maîtrise de soi, Atelier JUDO : 1,25 h, - Pause : 0,25 h, - Confiance en soi, Atelier Pilates: 1,25 h, - Conclusion : 0,25 h. 	<p>3,5 h</p>
<p>KINEIDER Thomas BEKHOUCHE Soffien</p>	<p>ATELIER SUR LE TRAVAIL D'ÉQUIPE ET LA COMMUNICATION VERBALE ET NON-VERBALE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction : 0,5 h, - Connaissance et compréhension du travail en groupe dans la sphère professionnelle : 0,5 h, - Mise en situation 1 - "La Crêpe" : 0,5 h, - Pause : 0,25 h, - Mise en situation 2 - 0,5 h, - Mise en situation 3 - 0,5h, - Conclusion : 0,25 h. 	<p>3,5 h</p>

BEKHOUCHE Soffien CRESCENTE Florence	ACTIVITE PHYSIQUE EN GROUPE : RÉALISATION D'UN OBJECTIF DE GROUPE - Introduction : 0,5 h, - Activité physique : 1,5h, - Débriefing: 1 h, - Conclusion : 0,5 h.	3,5 h
---	---	-------

MODALITES D'EVALUATION

- **En amont de la formation** : Vérification des prérequis et analyse du positionnement des participants.
- **Pendant la formation** : Tour de table, Observations et mise en situation, feuille d'évaluation remplie par l'intervenant pour chaque stagiaire.
- **À la fin de la formation** Evaluation de la satisfaction des participants, remise d'un livret individuel de fin de formation et d'évaluation, certificat de réalisation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pour les personnes dont la situation le nécessite, notre référent handicap MSS est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation à travers un projet personnalisé de formation. Si besoin, il contactera les acteurs locaux du champ du handicap (Maisons Départementales des Personnes handicapées, par exemple) pour mettre en œuvre un accueil adapté au type de handicap. Si la structure MSS n'est pas en mesure d'accueillir la personne, elle mobilisera son réseau pour réorienter la personne vers un organisme adapté.

Référent handicap MSS :
 BEKHOUCHE SOFFIEN Email : massiliasportsante@gmail.com

CHIFFRES CLÉS (Début d'activité dernier trimestre 2023)

Les indicateurs de résultats 2024 ci-dessous seront communiqués courant 2025.

- Nombre de stagiaires,
- Taux de satisfaction.

PRÉSENTATION MASSILIA SPORT SANTE

Massilia Sport Santé est une société dédiée au sport-santé et au bien-être. Sa vocation est de promouvoir l'activité physique et sportive, quelles que soient les conditions physiques et d'améliorer la qualité de vie auprès de toutes personnes.

Elle œuvre également au sein des entreprises, associations, collectivités publiques et auprès des prestataires de l'emploi afin d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) et favoriser l'insertion, la recherche d'emploi et le bien-être en entreprise grâce à l'activité physique.

Son équipe est composée d'éducateurs sportifs, d'un médecin, d'un psychologue et d'une nutrithérapeute pour accompagner les pratiquants.

Massilia Sport Santé s'adresse à tout type de public et propose des prestations spécifiques pour sensibiliser et limiter les TMS.

CONTACTS

Email : massiliasportsante@gmail.com

Massilia Sport Santé – 7 Parc de la Sérane – 13008 Marseille

Tél : 06.11.10.68.45

<https://massiliasportsante.fr>

