



Programme de cours

Procap Suisse 2024

procap

Pour personnes avec handicap.
Sans compromis.

1 Table des matières

1 Table des matières	2
2 Avant-propos	3
3 Programme de cours 2024	4
3.1 Préjugés et discrimination (2 parties)	4
3.2 Relations : limites et abus	5
3.3 Bienvenu-e chez Procap et Sensibilisation	6
3.4 Introduction au langage facile à lire et à comprendre FALC (2 parties)	7
3.5 Négociation	8
3.6 Prendre la parole en public	9
3.7 Niveaux de communication	10
3.8 Méthodes de présentation des contenus	11
3.9 Organiser et gérer des manifestations inclusives	12
3.10 L'art du feedback	13
4 Autres offres de cours	14
5 Contact	15

2 Avant-propos

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme de cours 2024. Vous y trouverez les cours ayant fait leur preuve, nous espérons qu'ils retiendront votre attention.

Nous rappelons que les cours « Bienvenu-e chez Procap » et « Relations : limites et abus » sont obligatoires pour les collaboratrices et collaborateurs de Procap Suisse nouvellement engagé-e-s.

Tous les cours sont gratuits pour :

- les membres de Procap
- les collaboratrices et collaborateurs salarié-e-s de l'association Procap
- les bénévoles des sections
- les intervenant-e-s des projets de sensibilisation

Ils sont par contre payants pour les participant-e-s externes.

Si vous avez des question ou souhaitez un conseil, n'hésitez pas à nous contacter au 032 322 84 86 ou formation@procap.ch

Nous espérons que ce nouveau programme vous plaira et nous réjouissons de partager de beaux moments de formation avec vous.

Cordialement,



Sabrina Salupo

Responsable Formation et Sensibilisation

3.1 Préjugés et discrimination (2 parties)



Préjugés et discrimination

Date

Le cours se compose de 2 parties. Une participation aux deux dates prévues est attendue.

1ère partie :

Jeudi 21 mars 2024,
de 09h00 à 12h00

2ème partie :

Jeudi 11 avril 2024,
de 09h00 à 12h00

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 150.00

Inscription

Date limite d'inscription :

7 mars 2024 sous

www.procap.ch/cours2024

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

Dans cet atelier, les participants sont sensibilisés à leurs propres préjugés et aux différentes formes de discrimination. Ils réfléchissent à leurs propres expériences de discrimination, prennent conscience de leurs privilèges et de la manière dont ils peuvent limiter leur perception et ainsi engendrer des comportements discriminatoires. La conscientisation des préjugés permet de mettre en évidence le fait que personne n'en est exempt.

Contenu / objectifs

- Remettre en question ses propres préjugés
- Apprécier sa diversité et celle des autres
- Ne pas se focaliser sur les exclus mais aussi sur les personnes qui excluent, les structures et les conditions externes
- Prendre conscience de la diversité, du pouvoir et des idéologies et agir de manière moins discriminatoire dans sa propre sphère d'influence

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 8 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

3.2 Relations : limites et abus



Limites et abus

Ce cours s'adresse au personnel salarié, aux bénévoles et aux membres de comité de Procap, Insieme, Cerebral et PluSport.

Description

Procap, Insieme, l'association Cerebral et PluSport vivent dans une atmosphère informelle et amicale que ce soit dans les sections, les groupes sportifs ou lors de diverses manifestations. Il est donc d'autant plus important de connaître les limites et les situations à risque dans la prise en charge des personnes en situation de handicap, de se respecter mutuellement et de travailler en toute transparence. Dans cette formation, le sujet est traité au moyen de situations concrètes de manière à être en mesure d'accroître la protection des personnes avec handicap ainsi que des aidant-e-s et d'intervenir de manière ciblée en cas de légères suspicions ou de situations suspectes. Des échanges ouverts sur la base d'exemples concrets permettront d'approfondir les connaissances.

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Association Espas

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Date

Vous pouvez choisir l'une des deux dates suivantes :

Jeudi 13 juin 2024,
de 18h00 à 21h00

Jeudi 24 octobre 2024,
de 18h00 à 21h00

Lieu

Les deux cours auront lieu en ligne.

Prix externes

CHF 150.00

Inscription

Date limite d'inscription :
30 mai 2024, resp.

10 octobre 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

3.3 Bienvenu-e chez Procap et Sensibilisation



Nouveau chez Procap

Date

Vous pouvez choisir l'une
des deux dates suivantes :

Jeudi 18 avril 2024,

de 09h00 à 15h00

Jeudi 24 octobre 2024,

de 09h00 à 15h00

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Inscription

Date limite d'inscription :
4 avril 2024, resp.

10 octobre 2024 sous

www.procap.ch/cours2024

Ce cours d'adresse aux nouveaux collaborateurs, aux membres de comité et aux bénévoles de Procap.

Description

Procap est une organisation complexe qui met ses prestations à la disposition de ses membres, mais aussi de nombreux autres utilisateurs. Cette journée d'introduction est l'occasion de découvrir les nombreuses activités de notre association, de prendre conscience de notre histoire commune et de mieux comprendre la collaboration entre Procap Suisse et les sections. Après la présentation de Procap, les participant-e-s auront la possibilité d'assister à une séance de sensibilisation animée par une personne en situation de handicap. Les participant-e-s auront la possibilité de découvrir le quotidien d'une personne vivant avec un handicap et de lui poser des questions dans le cadre d'un échange ouvert.

Contenu / objectifs

- Connaître la structure et le financement de l'organisation
- Distinguer les responsabilités et les tâches de Procap Suisse et des sections
- Réfléchir à son propre rôle et aux valeurs institutionnelles de l'organisation

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

3.4 Introduction au langage facile à lire et à comprendre FALC (2 parties)



Langage facile

Date

Le cours se compose de 2 parties. Une participation aux deux dates prévues est attendue.

1ère partie :

Jeudi 23 mai 2024,
de 08h45 à 12h30

2ème partie :

Jeudi 20 juin 2024,
de 08h45 à 12h30

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 150.00

Inscription

Date limite d'inscription :

9 mai 2024 sous

www.procap.ch/cours2024

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

En tant que plus grande organisation de personnes en situation de handicap, il nous incombe de communiquer de manière claire et compréhensible pour tous les groupes cibles. En termes de contenu et de langue, les textes deviennent rapidement complexes et peuvent ne pas être aussi faciles à comprendre pour tout le monde. C'est pourquoi l'une de nos tâches consiste à fournir des informations dans un langage simple chaque fois que cela est possible.

Contenu / objectifs

- Objectifs et règles du FALC
- Exercices et travail d'un texte personnel
- Les règles de mise en page
- Discussion et évaluation du texte personnel

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 8 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

3.5 Négociation



Négociation

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

La négociation est un art délicat qui oscille constamment entre deux options : s'imposer ou céder. Aucune de ces deux options ne peut aboutir à un accord viable. Celui qui impose quelque chose ne pourra jamais construire un partenariat à long terme, et celui qui cède devra vivre avec ses frustrations. C'est notre capacité à comprendre les défis des deux parties et à communiquer clairement qui nous permettra d'obtenir le meilleur résultat possible.

Contenu / objectifs

- Analyser les situations de négociation, les parties en présence, les intérêts et les rôles
- Définir les objectifs, les alternatives et la stratégie
- Rhétorique de négociation
- Maîtriser les situations difficiles : jeux de pouvoir et émotions

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.
Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Date

Mardi 2 juillet 2024,
de 09h00 à 16h00

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 150.00

Inscription

Date limite d'inscription :
18 juin 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

3.6 Prendre la parole en public



Prendre la parole en public

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

Présentations, conférences, réunions... chaque jour, vous parlez devant d'autres personnes dans une grande variété de situations et de contextes. Ce n'est pas une tâche facile. Car dans ces situations, il est essentiel d'utiliser des techniques, des outils et des compétences que vous n'avez souvent même pas (consciemment) appris. Dans le cadre de cette formation, les compétences de base nécessaires seront développées afin d'améliorer l'expression orale.

Contenu / objectifs

- Gérer le stress, les émotions et le trac liés à la prise de parole en public
- Adopter une attitude oratoire consciente et claire
- Structurer le discours
- Comprendre tous les aspects de la prise de parole en public et les mettre en pratique

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 6 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Date

Jeudi 29 août 2024,
de 09h15 à 16h30

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 150.00

Inscription

Date limite d'inscription :
15 août 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

3.7 Niveaux de communication



Niveaux de communication

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

La communication est un élément important de notre vie quotidienne. Partout où nous sommes, nous communiquons, que ce soit en famille, au travail ou dans nos loisirs. Comment communiquer de manière adaptée à la situation, comment écouter correctement ? La sécurité et la confiance sont les bases d'une communication adéquate au quotidien. Dans ce cours, vous apprendrez différents types de communication ainsi que des techniques pour les appliquer dans votre vie quotidienne.

Contenu / objectifs

- Développer les compétences en communication
- « Ecouter » et « émettre son message » correctement
- Renforcer l'assurance dans sa propre communication

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Date

Mardi 17 septembre 2024,
de 13h30 à 16h30

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 75.00

Inscription

Date limite d'inscription :
3 septembre 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

3.8 Méthodes de présentation des contenus



Méthodes de présentation des contenus

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

Dans ce cours, vous élargissez votre éventail de méthodes pour transmettre les différents contenus d'un cours ou d'une présentation de manière variée et ciblée. Vous reconnaîtrez les avantages et les inconvénients des différentes méthodes et découvrirez les possibilités d'utilisation appropriées - non seulement en théorie, mais aussi et surtout en pratique.

Contenu / objectifs

- Définir les phases d'une séquence de formation
- Choisir les méthodes adaptées à la séquence de formation
- Élaborer et présenter une séquence de formation

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Date

Mardi 10 septembre 2024,
de 13h30 à 16h30

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

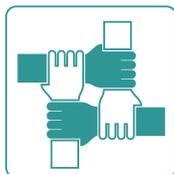
Prix externes

CHF 75.00

Inscription

Date limite d'inscription :
27 août 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

3.9 Organiser et gérer des manifestations inclusives



Organiser des
manifestations inclusives

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

Des manifestations sont régulièrement organisées à l'intention d'un public qui regroupe les personnes avec et sans handicap. Qu'il s'agisse d'une séance d'information, d'un workshop ou d'une conférence – il y a quelques points à considérer pour que l'événement soit accessible à tous. Dans cet atelier, vous apprendrez ce à quoi vous devez prêter attention lorsque vous planifiez et organisez un événement.

Contenu / objectifs

Découvrir les aspects de l'organisation et de la gestion de manifestations inclusives

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Les participant-e-s auront la possibilité de soumettre la planification d'un événement existant afin d'en vérifier les aspects relatifs à l'accessibilité.

Date

Mardi 29 octobre 2024,
de 13h30 à 16h30

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 75.00

Inscription

Date limite d'inscription :
15 octobre 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

3.10 L'art du feedback



Feedback

Ce cours est inclusif et s'adresse à toutes et tous.

Description

Le feedback est une pratique quotidienne, mais souvent mal connue ou mal maîtrisée. Il est pourtant un exercice relationnel capital puisqu'il nourrit chaque jour les relations professionnelles et personnelles et permet de tisser des relations de proximité. Pratiquer « l'art de donner et recevoir des feedbacks » est une compétence fondamentale à acquérir pour améliorer et favoriser ses relations avec les autres.

Contenu / objectifs

- Comprendre ce qu'est le feedback
- Intégrer les enjeux, les bénéfices et les limites du feedback
- Adopter la posture idéale pendant une séquence de feedback
- Savoir adapter son feedback à son interlocuteur
- Acquérir les bases et les bonnes pratiques d'un feedback réussi

Organisation

Département Formation et Sensibilisation

Formatrice

Sabrina Salupo

Remarques

Le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes.

Les inscriptions seront prises en considération selon leur ordre d'arrivée.

Date

Jeudi 21 novembre 2024,
de 09h00 à 15h00

Lieu

Secrétariat romand
de Procap, Bienne

Prix externes

CHF 150.00

Inscription

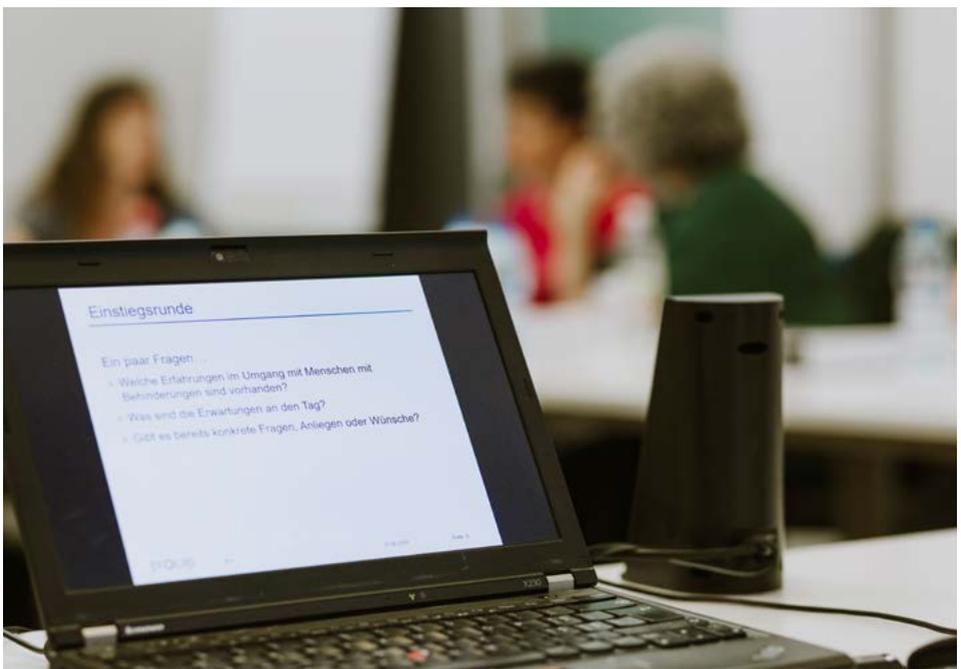
Date limite d'inscription :
7 novembre 2024 sous
www.procap.ch/cours2024

4 Autres offres de cours

Domaine sport handicap: Programme de formation de PlusSport sous : www.plusport.ch > Formation > Programme des cours

Au service des associations : www.vitamineb.ch

Bénévolat Romandie : Organisation regroupant des organismes actifs dans le domaine du bénévolat : www.benevolat-romandie.ch > Formations



5 Contact

C'est volontiers que nous vous conseillons et répondons à vos questions.

Procap Suisse
Département Formation et Sensibilisation
Rue de Flore 30
2502 Bienne

Téléphone : 032 322 84 86
E-mail : formation@procap.ch

www.procap.ch/cours2024

procap

Pour personnes avec handicap.
Sans compromis.



Depuis de nombreuses années, Procap Suisse travaille selon un système de gestion de la qualité certifié par des normes internationales.



Votre don est entre de bonnes mains: Procap Suisse possède le label Zewo. Il certifie que votre don va être utilisé efficacement et au bon endroit.