

# Programme de formation

## Leadership : mieux se connaître et développer sa confiance en soi en formation vélo et au travail, dans l'économie du vélo

**mis à jour 01 juillet 2024**

### Objectifs pédagogiques

- Favoriser la confiance en soi par une meilleure connaissance de soi
- Travailler sur le sentiment de légitimité pour lutter contre le syndrome de l'imposteur
- Construire une dynamique de groupe soutenante et inclusive pour faire du collectif une ressource clé au travail et en formation

### Méthode → la pédagogie active

Une alternance de contenus pédagogiques variés, d'outils actionnables dans le quotidien professionnel et de formation. Les stagiaires sont acteur·rice·s de la formation via des exercices pédagogiques qui les impliquent (quiz, texte à trous, photolangage, cas pratiques, mises en situations, débats mouvants, ou encore diffusion de contenus multimédias) et qui favorisent l'action et la participation (exercices individuels, en binômes ou en groupes).

### Durée

7h

### Lieu de réalisation

Maison de la RATP  
54 quai de la Rapée  
75 012 Paris

RER A - arrêt Gare de Lyon  
Métro ligne 5 - arrêt Quai de la Râpée

### Accessibilité

Les Roues Libres s'engagent à accueillir les personnes en situation de handicap en formation sans discrimination, et de garantir l'égalité des droits et des chances dans l'accès à la formation et de tout mettre en œuvre pour adapter le cursus au handicap du·de la candidat·e pour leur permettre de suivre les modules de formation. Pour plus d'informations, contacter Mathilde Groazil [mathildegroazil@gmail.com](mailto:mathildegroazil@gmail.com) 0649272500

## Public cible

Être demandeur·euse d'emploi et domicilié·e à Paris

## Nombre de personnes

Entre 10 et 12 personnes

## Prérequis

- Être inscrit·e à un agence France Travail parisienne
- Avoir un projet professionnel dans le secteur du vélo
- Maîtriser les savoirs de base en français (lu, écrit, parlé)

Ces prérequis sont évalués par l'organisme de formation partenaire Etudes et Chantiers lors d'un entretien en présentiel de pré admission.

## Contenus de la formation

- Se connaître soi et mieux comprendre l'autre pour développer sa confiance en soi : réfléchir à son fonctionnement, identifier ses forces et ses mécanismes de travail, construire son mode d'emploi pour mieux communiquer avec les autres → exercice des intelligences multiples, découverte et mise en pratique de l'outil Ikigai
- Construire ou renforcer sa légitimité en se libérant du syndrome de l'imposteur : comprendre son mécanisme, identifier nos croyances limitantes, créer nos outils pour le contrer individuellement mais aussi faire du groupe une levier contre le syndrome de l'imposteur (qui est très partagé collectivement)
- Communiquer avec bienveillance : comprendre comment fonctionnent et à quoi servent nos émotions (boîte à outils de régulation de nos émotions, identifier ce qui se joue dans la communication à l'autre et savoir proposer des pistes de sortie en cas de conflit (introduction à la communication non violente), connaître les principes d'un bon fonctionnement d'équipe pour être force de propositions

## Moyens pédagogiques et humains

- 1 salle équipée avec un rétroprojecteur, des tables et des chaises
- 1 coach professionnelle experte en leadership
- Des supports pédagogiques adaptés et réalisés sur-mesure pour le temps de la formation
- Un document synthèse des savoirs clés acquis en formation et transmis à l'issue de la formation

## Modalités de validation des acquis

- **Questionnaire de validation des acquis remis en main propre en fin de formation, d'une durée de 15 min.**

## **Dates de la formation**

- **25 mars 2024 à 9h30**

## **Tarif**

**Formation financée par France Travail et la Fondation groupe RATP après validation de la candidature. Contacter Les Roues Libres pour plus d'informations [lesroueslibresvelo@gmail.com](mailto:lesroueslibresvelo@gmail.com)**

## **Contacts**

[lesroueslibresvelo@gmail.com](mailto:lesroueslibresvelo@gmail.com)

[audlandon@gmail.com](mailto:audlandon@gmail.com)

[mathildegroazil@gmail.com](mailto:mathildegroazil@gmail.com)