



SOCIALP

25 avenue du lac du Bourget - 73370 LE BOURGET DU LAC

04 58 14 10 33 - contact@socialp.fr

www.socialp.fr

ATELIERS COLLECTIFS

L'offre de SOCIALP
non exhaustive



”

« SOCIALP est un service social indépendant et complémentaire. Il réalise des accompagnements en entreprise, auprès de particuliers mais aussi en renfort pour des structures accompagnant un public en difficultés.

En plus des accompagnements individuels réalisés, SOCIALP anime des formations et ateliers à destination de différents publics (demandeurs d'emploi, en insertion, travailleurs sociaux, MJPM...).

Ce catalogue vous présente les ateliers collectifs proposés sur différentes thématiques sociales à destination des publics fragilisés. Travailler sur le collectif permet une réelle dynamique de groupe, favorisant le lien social et les échanges, tout en s'appuyant sur les potentialités de chacun.

SOCIALP reste ouvert à toute suggestion d'ateliers répondant à d'autres besoins repérés par vos structures.

Au plaisir de futures collaborations. »

Stéphanie RUIZ

Fondatrice de SOCIALP

Conseillère en Economie Sociale Familiale

“

Pour toute demande de renseignement :



contact@socialp.fr



04 58 14 10 33

SOMMAIRE

01.	Inclusion numérique	p.1
02.	Vie sociale et vie pratique	p.3
03.	Équilibre alimentaire	p.4
04.	MISE EN ACTION : budget et alimentation	p.5
05.	Atelier culinaire parents-enfants	p.6
06.	L'hygiène de vie	p.7
07.	Parlons budget !	p.8
08.	Café logement	p.9
09.	Méthodologie de recherche d'emploi	p.10
10.	Créer et mettre en valeur son CV	p.11
11.	Temps d'expression	p.12
12.	Parlons positif !	p.13
13.	Le GPS parental	p.14
14.	Inspiration TEPEE	p.15



INCLUSION NUMÉRIQUE

Renouveler un papier d'identité, s'inscrire à une formation, consulter ses comptes bancaires, vérifier le remboursement de ses frais médicaux, faire sa déclaration de revenus, rechercher un emploi, un logement, veiller au maintien de ses droits sociaux... sont autant de démarches qui se font par internet. L'accès et la maîtrise des outils numériques sont devenus des prérequis incontournables de l'insertion. Ces ateliers ont pour objectif de transmettre à chacun les compétences numériques nécessaires à l'insertion sociale et économique.



Lieu : Savoie - Bugey

Durée : 1.5h / atelier

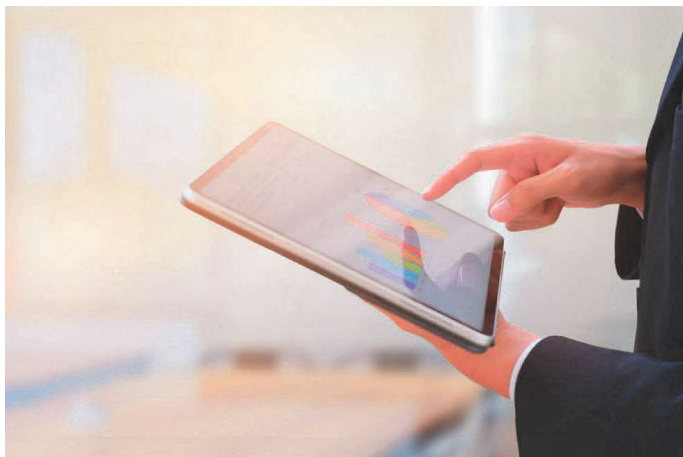
Public : tous publics éloignés de l'outil informatique

Nombre de participants : 3-6 personnes

Moyens matériels nécessaires : propre outil informatique de la personne (tablette, ordinateur, téléphone)

OBJECTIFS :

- Former à l'utilisation de l'outil informatique sur différentes thématiques.
- Favoriser l'autonomie des usagers dans leurs démarches quotidiennes.
- Lutter contre l'illettrisme numérique.



LES DIFFÉRENTS THÈMES DE L'INCLUSION NUMÉRIQUE ET LEURS OBJECTIFS

LES BASES DU NUMERIQUE :

- Être apte à manier l'outil informatique.
- Apprendre à naviguer sur internet.
- Savoir créer une adresse mail et en comprendre son utilisation.
- Apprendre à se servir d'Open Office ou de Word.

DROITS SOCIAUX :

- Savoir accéder à son espace personnel CAF et France Travail.
- Apprendre à naviguer sur son compte, à trouver des documents et à lire ses courriers.
- Être en capacité de réaliser une déclaration ou un changement de situation en ligne.
- Savoir envoyer un e-mail et transmettre des documents via son espace personnel...

LE LOGEMENT :

- Sensibiliser à la réalité du territoire au regard du logement.
- Savoir créer son compte personnel sur demande-logement-social.gouv.fr.
- Être en capacité d'instruire ou renouveler sa demande de logement social en ligne.
- Comprendre l'ensemble des démarches à réaliser pour optimiser sa demande de logement...

SANTE :

- Comprendre son espace personnel de l'assurance maladie et de sa mutuelle.
- Apprendre à naviguer sur son compte, à trouver des documents et à lire ses courriers.
- Savoir envoyer un e-mail et transmettre des documents dans son espace personnel.
- Savoir prendre des RDV médicaux en ligne...

LES IMPOTS :

- Comprendre ce que sont les impôts sur le revenu en France.
- Être en capacité d'accéder à son compte personnel, de simuler et de déclarer ses revenus.
- Savoir rechercher les différents documents sur son compte personnel.
- Savoir payer ou moduler son impôt en autonomie...

LA BANQUE ET LES ACHATS A DISTANCE :

- Apprendre à consulter ses comptes bancaires.
- Être apte à entrer, envoyer un RIB et réaliser un virement bancaire.
- Savoir où acheter à petits prix en favorisant une démarche éco-responsable.
- Sensibiliser à l'achat sur internet en toute sécurité.

LES LOISIRS NUMERIQUES :

- Être apte à rechercher une information sur un sujet qui nous intéresse.
- Savoir où trouver des bons plans loisirs, culture, bien-être et pouvoir s'en saisir sur internet.
- Être en capacité de rechercher et de concrétiser un projet vacances en autonomie.

LES RESEAUX SOCIAUX :

- Connaître les principaux réseaux sociaux (LinkedIn, Facebook et Instagram).
- Comprendre l'intérêt de chacun pour être en lien, communiquer et trouver un travail.
- Être en capacité de créer un compte et de mener à bien l'utilisation du réseau choisi.
- Apprendre à utiliser certaines applications pour mener une visioconférence.



VIE SOCIALE ET VIE PRATIQUE : CONNAITRE LES STRUCTURES & PROFESSIONNELS RESSOURCES

Parce que bon nombre de personnes ne connaissent pas les droits auxquels elles pourraient prétendre, ni les structures et professionnels ressources, cet atelier interactif permettra l'accès à des informations utiles en lien avec différentes thématiques sociales (famille, santé, logement, formation, retraite...). Dans un système complexe comme le nôtre, favoriser l'accès à l'information reste primordial pour rendre plus autonomes les publics que nous accompagnons.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 2 h

Public : tous publics

Nombre de participants : 10 maximum

Outil utilisé : photolangage + supports pédagogiques

OBJECTIFS :

- Informer sur l'ensemble des droits sociaux (famille, logement, santé, formation etc.).
- Connaître les lieux ressources mis à disposition sur le territoire.
- Permettre aux participants d'impulser par la suite des démarches personnelles.
- Proposer un moment convivial de partage et s'appuyer sur les expériences du groupe.





EQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'atelier permettra d'échanger autour de la définition d'une alimentation saine et équilibrée et des représentations propres à chacun. En partie sous forme de jeu, la thématique sera abordée de manière ludique pour permettre de mieux comprendre les enjeux favorisant le maintien d'une bonne santé et d'être en forme.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 2h

Public : tous publics jeunes adultes et adultes

Nombre de participants : 10 maximum

Outils utilisés : supports pédagogiques + jeu de cartes

OBJECTIFS :

- Redéfinir ce qu'est une alimentation saine et équilibrée.
- Favoriser les échanges et des débats au sein d'un groupe.
- S'approprier des conseils et des astuces sur les habitudes alimentaires.
- Échanger autour de la notion de « manger en pleine conscience ».





MISE EN ACTION : BUDGET ET ALIMENTATION

Entre équilibre alimentaire et codes culturels, à la fois riche et complexe, la question de l'alimentation reste essentielle pour le maintien de nos publics en bonne santé. Encore faut-il connaître, découvrir et apprendre à cuisiner les différentes variétés d'aliments qui s'offrent à nous. Comprendre comment manger équilibré, sans se ruiner et tout en se faisant plaisir, c'est le programme !



Lieu : Savoie - Bugey

Durée : 7 h (repas partagé inclus)

Public : tous publics jeunes adultes et adultes

Nombre de participants : 8 maximum

Outils utilisés : livret de recettes culinaires
+ jeu de cartes

Moyens matériels nécessaires : espace cuisine +
ustensiles + fours au sein de la structure
(Denrées alimentaires fournies par l'intervenante)

OBJECTIFS :

- Permettre un moment de convivialité et de partage autour d'un atelier culinaire.
- Favoriser les échanges autour des codes culturels alimentaires.
- Transmettre des recettes de cuisine équilibrées et peu onéreuses.
- Donner des astuces et des conseils sur la gestion budgétaire liée à l'alimentation.





ATELIER CULINAIRE PARENTS ENFANTS

Envie de partager un moment privilégié avec son enfant ? La cuisine est un excellent outil éducatif et créateur de lien. Parce qu'il n'est pas toujours évident d'avoir des idées de recettes simples, rapides, ludiques et peu onéreuses, cet atelier tombe à pic ! Parents et enfants pourront s'exercer ensemble à la cuisine dans la convivialité et la bonne humeur. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer de nouvelles familles et de repartir avec ses propres préparations culinaires à la maison.



Lieu : Savoie - Bugey

Durée : 3 h

Public : 4 duos maximum (un parent et un enfant)

Nombre de participants : 8 maximum

Outils utilisés : livret de recettes culinaires

Moyens matériels nécessaires : espace cuisine + ustensiles + fours au sein de la structure
(Denrées alimentaires fournies par l'intervenante)

OBJECTIFS :

- Permettre un moment privilégié de partage entre un parent et son enfant autour d'un atelier culinaire.
- Apprendre à cuisiner des idées de recettes simples, équilibrées, ludiques et peu onéreuses en famille.
- Favoriser la création de liens entre les familles et rompre l'isolement.





L'HYGIÈNE DE VIE

Pour être le plus longtemps possible en bonne santé, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie. Mais qu'est-ce qu'une bonne hygiène de vie ? Quels sont les critères à prendre en compte ? Cet atelier permettra de traiter 4 grands domaines et de connaître les bons réflexes en matière de prévention :

- l'alimentation saine et équilibrée
- l'activité physique et sportive
- le sommeil
- l'hygiène émotionnelle



Lieu : Savoie - Bugey

Durée : 3 h

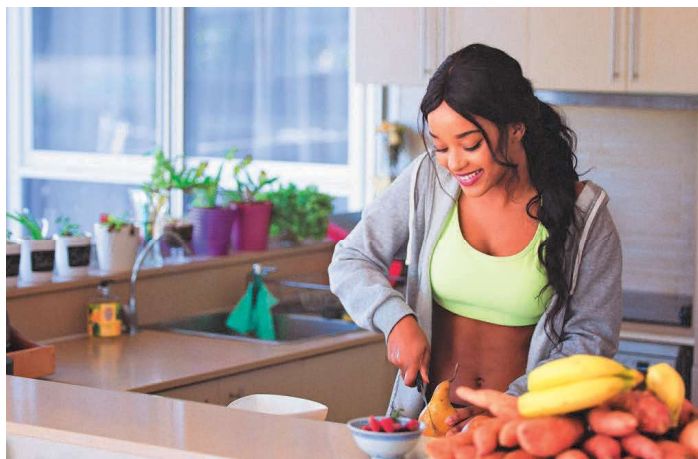
Public : tous publics jeunes adultes et adultes

Nombre de participants : 10 maximum

Outils utilisés : supports pédagogiques + jeu de cartes

OBJECTIFS :

- Connaître les comportements adéquats pour avoir une bonne hygiène de vie.
- Permettre l'expression de ses difficultés et travailler sur ses freins.
- Favoriser des changements de comportement.





PARLONS BUDGET !

Le début de l'atelier sera abordé de manière ludique, sous forme de jeu. Il aura pour but de favoriser les échanges et d'apporter des débats au sein du groupe sur la thématique du budget en lien avec le quotidien de chacun. Cet atelier permettra aux participants de posséder les connaissances nécessaires à l'établissement d'un budget équilibré. Chacun pourra mettre en pratique sa réflexion à l'aide d'une grille budgétaire individuelle. Des conseils et astuces sur les habitudes quotidiennes autour de la gestion budgétaire seront transmis à l'ensemble des participants.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 3 h

Public : tous publics jeunes adultes ou adultes en difficultés dans la gestion de son budget

Nombre de participants : 10 maximum

Outils utilisés : supports pédagogiques + jeu de cartes

OBJECTIFS :

- Connaître les différentes composantes d'un budget et apprendre à le gérer au mieux.
- Permettre une réflexion autour de son budget personnel et de ses habitudes quotidiennes.
- Comprendre et prévenir l'endettement et le surendettement (priorisation des dépenses, contrôles des tentations, les crédits...).





CAFÉ LOGEMENT

L'éternelle question du logement... Parce que beaucoup de travailleurs sociaux y répondent de manières répétitives lors de leurs entretiens individuels, l'idée du café logement est de regrouper plusieurs personnes afin d'optimiser la transmission d'informations et de s'appuyer sur les potentialités de chacun. Moment de partage et d'échanges conviviaux autour de la thématique du logement et d'un café ou d'un thé, les participants pourront amener leur questionnement et partager leurs expériences avec le groupe. Cet atelier permettra d'éclairer les personnes sur la réalité du territoire au regard du logement et de comprendre l'ensemble des démarches à réaliser pour optimiser leur recherche. Les différents dispositifs et aides possibles à mobiliser leur seront également présentés, dans une ambiance conviviale vectrice de liens sociaux.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 2 h

Public : tous publics jeunes adultes et adultes

Nombre de participants : 10 maximum

Outil utilisé : supports pédagogiques

OBJECTIFS :

- Informer sur la réalité de l'accessibilité à un logement social sur le territoire.
- Transmettre toutes les démarches à réaliser pour optimiser sa recherche.
- Répondre aux interrogations soulevées par les participants sur la thématique.
- Favoriser la création de nouveaux liens sociaux au travers les échanges du groupe.





MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE D'EMPLOI

Être à la recherche d'un emploi demande de comprendre le fonctionnement du marché du travail, de prendre conscience des différents marchés existants (marché visible et marché caché), mais aussi de s'organiser méthodiquement afin d'être efficace. Cet atelier permettra aux participants d'acquérir des outils et des techniques pour rechercher un emploi mais également de prendre conscience de leurs potentiels et leurs difficultés afin de pouvoir agir efficacement.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 6 h

Public : tous publics en recherche d'emploi

Nombre de participants : 10 maximum

Outil utilisé : supports pédagogiques

OBJECTIFS :

- Connaître et comprendre le marché du travail.
- Permettre une réflexion sur sa situation personnelle au regard de l'emploi.
- Prendre conscience de ses potentialités et de ses freins à l'emploi.
- Transmettre une méthodologie pour sa recherche d'emploi.





CRÉER ET METTRE EN VALEUR SON CV

Afin de se démarquer et être pertinent au niveau de ses candidatures, il est indispensable d'être visible, et d'avoir un CV (Curriculum Vitae) percutant. Cet atelier permettra aux participants de connaître la structure du CV, de découvrir et cibler les réseaux sociaux professionnels pertinents au regard de leur profil et de leur projet. Chaque participant repartira avec les outils clés pour concevoir un CV percutant !



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 6 h

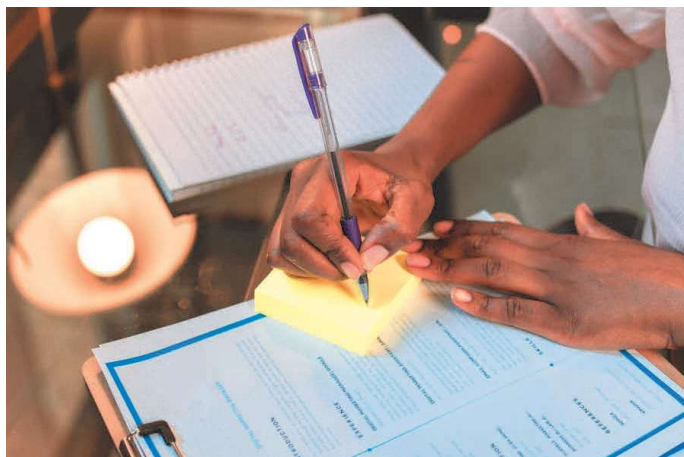
Public : tous publics en recherche d'emploi

Nombre de participants : 8 maximum

Outil utilisé : supports pédagogiques

OBJECTIFS :

- Connaître la structure (fond et forme) pour créer un CV percutant.
- Connaître les sites pour créer son CV.
- Comprendre les enjeux du CV en terme de visibilité .
- Actionner les réseaux sociaux.
- Permettre un temps d'atelier pratique pour créer son CV.





TEMPS D'EXPRESSION

Cet atelier permettra aux participants un espace libre de parole autour d'un ou plusieurs sujets qu'ils souhaitent aborder. Un sujet d'actualité, un phénomène social, le rapport à l'argent, au travail, la famille, les amis, les voyages... autant d'exemples que de sujets de débats possibles ! Chacun pourra prendre la parole devant le groupe et s'exprimer dans le respect et la bienveillance vis-à-vis du groupe. L'atelier pourra également émaner d'une commande institutionnelle, et répondre à un besoin identifié au sein de la structure.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 2 h

Public : tous publics jeunes adultes et adultes

Nombre de participants : 10 maximum

Outils utilisés : supports pédagogiques + photolangage possible en fonction du sujet à aborder

OBJECTIFS :

- Permettre un espace de parole libre, avec un regard extérieur professionnel et neutre.
- Permettre d'évacuer des tensions et de se libérer
- Faire émerger des questionnements actuels.





PARLONS POSITIF !

Sous forme de petit jeu, cet atelier permettra à chacun de valoriser ses savoir-être et ses savoir-faire face au groupe. L'estime de soi en lien avec son impact dans notre vie quotidienne sera le cœur du sujet de cet atelier. Une définition précise de la thématique suivie de plusieurs axes de réflexions seront amenés à l'ensemble des participants. L'utilisation d'un jeu de cartes permettra de faciliter l'expression de chacun, dans le respect et la bienveillance vis-à-vis du groupe.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 2 h

Public : tous publics jeunes adultes et adultes

Nombre de participants : 10 maximum

Outils utilisés : supports pédagogiques + jeu de cartes

OBJECTIFS :

- Favoriser les échanges et permettre des débats au sein d'un groupe sur le thème de l'estime de soi.
- Permettre la valorisation des points positifs de la personnalité de chacun et de son parcours.





LE GPS PARENTAL ! GROUPE DE PAROLES ET DE SOUTIEN

Parce qu'on ne naît pas parent mais qu'on le devient, parce que tous les parents sont confrontés aux doutes, aux peurs et parfois aux angoisses pour leurs enfants, parce que la vie est faite d'aléas qui viennent perturber l'équilibre familial, il est essentiel de pouvoir en parler !

Nous animons ce GPS parental dans le respect des besoins de chacun(e) et dans un cadre bienveillant et convivial.



Lieu : Savoie – Bugey

Durée : 2h30

Public : parents

Nombre de participants : 8 maximum

Outils utilisés : supports pédagogiques +
photolangage

OBJECTIFS :

- Permettre l'expression de difficultés et de besoins divers
- Favoriser les échanges et les interactions entre participants
- Offrir un espace de réflexions individuelles et collectives





ATELIER INSPIRATION TEPEE

Et si une tente indienne vous invitait à une autre façon d'échanger ?

"Inspiration TEPEE" est un support original et ludique utilisé lors d'ateliers collectifs, inspiré des conseils tribaux des Nord-Amérindiens.

Outil de communication et de réflexion, il invite chacun à prendre du recul, à questionner son fonctionnement et à explorer de nouvelles pistes – le tout dans un cadre sécurisé, une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Plusieurs thématiques possible : parentalité - entreprise - insertion- .../...



Lieu : Savoie - Bugey

Durée : 2h

Public : tout public (jeunes, adultes, professionnels...), en lien avec la thématique choisie

Nombre de participants : 7 maximum

Outil utilisé : support "inspiration TEPEE"

OBJECTIFS :

- Prendre du recul sur sa situation grâce aux regards des autres
- Mieux comprendre ses fonctionnements et ceux des autres
- Explorer de nouvelles idées
- Gagner en confiance
- Tester un nouvel outil original et ludique



”

SOCIAP est très attaché au travail en partenariat et en réseau. Cela permet de s'inscrire dans une dynamique d'entraide en apportant une réponse plus globale et plus adaptée.

Une partie de ces ateliers collectifs ont été co-construits avec **Allison CESARION**, Conseillère en Économie Sociale Familiale, fondatrice de **l'Aile Sociale Indépendante**, en Gironde et également avec **Laurence PARIS, consultante en éducation et relations humaines** sur Chambéry, pour proposer d'autres ateliers.

La complémentarité de nos domaines d'intervention sont un atout pour accompagner les participants dans leur rôle éducatif tout en tenant compte de leurs environnements familiaux, sociaux, professionnels...

“



www.lailesociale-independante.fr



www.laurenceparis.com

”

Ces ateliers sont modulables, nous nous adaptons aux besoins des publics que vous accompagnés, d'autres ateliers peuvent être créés spécialement pour vous. N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur vos besoins, attentes et/ou envies.

Au plaisir de futures collaborations pour favoriser l'insertion et le mieux être de vos publics accompagnés.

Stéphanie RUIZ

Fondatrice de SOCIALP
Conseillère en Economie Sociale Familiale

“

Pour toute demande de renseignement :



contact@socialp.fr



04 58 14 10 33

