

# Contenu des modules de la formation de base 2021

## Module 1: Techniques debout, communication, connaissances de base 23/24 octobre 2021

### Horaire

Samedi: 9.00h – 12h et 13.30h à 18h

Dimanche: 8.30h – 12h et 13.00h à 16h

*Info: Contenus des modules sous réserve, modifications à court terme possibles*

<p><b>Ouverture du cours &amp; début</b></p> <p><b>Techniques:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Techniques debout 1: langage non-verbal et posture, fixer des limites, stop, protection, défense</li> <li>○ Techniques debout 2: poignet</li> <li>○ Techniques debout 3: prises à bras le corps, étranglements</li> <li>○ Techniques de choc, frappes, parcours de frappe, rituel de casse de la planche</li> <li>○ LAVI, légitime défense</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Divers types d'entraînement des techniques en petits et grands groupes</i></li> <li>○ <i>Méthodes d'apprentissage sous forme ludique</i></li> <li>○ <i>Idées d'échauffement</i></li> <li>○ <i>Jeux</i></li> </ul>
<p><b>Communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Donner/recevoir un feedback: <i>appliquer &amp; exercer dans les techniques debout</i></li> <li>○ Analyse transactionnelle (TA 1): Attitude de base je suis ok – tu es ok Exemples d'enseignements</li> </ul>
<p><b>Offres d'aide pour adultes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compléments aux exposés des participant.e.s</li> </ul>
<p><b>Connaissances de base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Violence et abus: types de violences, qui sont les auteur.e.s / victimes</li> <li>○ Notions importantes: non-respect des limites, violence, agressions sexuelles et abus, exploitation sexuelle, cybermobbing etc. <i>Comment je transmets ces notions dans un cours d'AD?</i></li> <li>○ Sentiments: courage, colère, peur, gestion de la peur <i>Comment je transmets ces notions dans un cours d'AD?</i> <i>Séquence active sur le sujet</i></li> </ul>
<p><b>Exposés des participant.e.s: 20 - 30 min. par participant.e</b></p>

## Module 2: AD femmes, technique & modèle de direction avec un cadre spécialiste

20/21 novembre 2021

### Horaire

Samedi: 9.00h – 12h et 13.30h à 18h

Dimanche: 8.30h – 12h et 13.00h à 16h

*Info: Contenus des modules sous réserve, modifications à court terme possibles*

<p><b>Bonjour, accueil, début</b></p>
<p><b>Jeux de rôle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apprendre des techniques verbales d'affirmation de soi dans le jeu de rôle</li> <li>○ Réagir en désescaladant: verbalement &amp; non-verbalement</li> <li>○ Cartes de textes</li> </ul>
<p><b>Technique:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Techniques au sol: chutes, attrapper le pied, en position assise, couchée, etc.</li> <li>○ Modèle de direction Pallas: femme/homme</li> <li>.....</li> <li>○ <i>Divers types d'entraînement des techniques en petits et grands groupes</i></li> <li>○ <i>Méthodes d'apprentissage sous forme ludique</i></li> <li>○ <i>Idées d'échauffement</i></li> <li>○ <i>Jeux</i></li> </ul>
<p><b>Connaissances de base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Modèle de direction Pallas: femme/homme</li> <li>○ Analyse et questionnement des images de femmes</li> <li>○ Modèles de rôles: modèle, exemple et conscience du rôle</li> <li>○ Développement de stratégies comportementales en lien avec les modèles de rôle imposés par la société</li> <li>○ Préjugés <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quels sont les préjugés des participantes aux cours d'AD?</li> <li>● Stéréotypes</li> <li>● Réflexion personnelle: quelles sont mes représentations en tant que participant.e à la FB?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analyse transactionnelle (TA 2): les états du Moi Décrire les états du Moi, comment les personnes se comportent au quotidien et comment est structurée leur personnalité. Un ensemble de comportements, de modèles de pensées et d'émotions (se comporter, penser, sentir)</li> </ul>

2

<p><b>Discussion assistant spécialiste Pallas avec le spécialiste du cadre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quelle est ta motivation pour devenir assistant spécialiste?</li> <li>○ Comment t'imagines-tu dans le travail d'assistant spécialiste Pallas?</li> <li>○ Retours sur les observations et notre point de vue</li> </ul>
<p><b>Discussion spécialiste Pallas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entretien individuel</li> <li>○ Dans cette discussion nous voulons savoir comment tu vas, comment tu te sens et comment tu t'évalues en tant que future spécialiste Pallas. Tu recevras aussi un retour sur nos observations et notre point de vue.</li> </ul>
<p><b>Techniques au sol, récapitulations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Techniques d'apprentissage et d'entraînement spécifiques</li> <li>○ Constitution d'hypothèses</li> <li>.....</li> <li>○ <i>Divers types d'entraînement des techniques en petits et grands groupes</i></li> <li>○ <i>Méthodes d'apprentissage sous forme ludique</i></li> <li>○ <i>Idées d'échauffement</i></li> <li>○ <i>Jeux</i></li> </ul>
<p><b>Direction Pallas &amp; structure / Marketing de cours</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identification de soutiens complémentaires: par. ex. en tant que co-spécialiste, spécialiste, représentante régionale, etc.</li> <li>○ Promotion des propres cours</li> </ul>
<p><b>Information und organisation des leçons pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Info structure</li> </ul>
<p><b>Exposés des participant.e.s: 20 - 30 min. par participant.e</b></p>

## Module 3: AD jeunes, situations difficiles & technique

11/12 décembre 2021

### Horaire

Samedi: 9.00h – 12h et 13.30h à 18h

Dimanche: 8.30h – 12h et 13.00h à 16h

*Info: Contenus des modules sous réserve, modifications à court terme possibles*

<b>Bonjour, accueil, début</b>
<b>Puberté</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Développement</li> <li>○ Modifications de la structure du cerveau</li> </ul>
<b>Phases du développement de groupes</b>
<b>Etude Optimus et autres études actuelles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Violences sexuelles entre jeunes</li> <li>○ Premier amour – premiers coups: <i>Séquence active pour cours d'AD</i></li> <li>○ Qui est touché.e? par qui est pratiqué le harcèlement sexuel?</li> </ul>
<b>Offres d'aide pour les jeunes</b>
<b>Communication</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analyse transactionnelle (TA 3): transactions La TA définit chaque «unité de communication» entre au minimum deux personnes comme une transaction. Celle-ci peut être verbale ou non-verbale. Tout ce qui se joue entre personnes est une transaction. Par chaque transaction on essaie, consciemment ou inconsciemment, d'activer chez l'autre un état du Moi bien particulier.</li> </ul>
<b>Situations critiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ TA: Triangle dramatique / triangle gagnant</li> <li>○ Signification pour l'enseignement</li> <li>○ Résolution de conflits: gestion en cas d'escalade dans des cours</li> </ul>
<b>Information und organisation leçons pratiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Discuter de la grille de planification</li> </ul>
<b>Planification de l'enseignement / conception d'une leçon / Théorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Organisation de l'enseignement</li> <li>○ Planification d'une leçon</li> </ul>

4

**Répétition de toutes les techniques**

- Collection d'idées
- Idées de parcours en pour entraînement final

.....

- *Divers types d'entraînement des techniques en petits et grands groupes*
- *Méthodes d'apprentissage sous forme ludique*
- *Idées d'échauffement*
- *Jeux*

**Exposés des participant.e.s:** 20 - 30 min. par participant.e

**Clôture en commun**