



Alice Altadill, formatrice-consultante en développement des compétences psychosociales. Gestion du stress et des émotions. Communication assertive.

Membre du Comptoir des Entrepreneurs, organisme de formation certifié QUALIOPi au titre de la catégorie « Actions de formation » DA n° 76 11 01528

INTERVENTIONS en INTRA ET SOUS TRAITANCE DE FORMATION CPS - 2025

Dans le cadre d'interventions dans les parcours de formations ou l'accompagnement socio-pro de vos publics, **Humanum Formation** peut intervenir par des :

1/ Actions de formation en sous-traitance :

● **Actions de formation en sous-traitance simple**

- Intervention de 7h : de 9h à 12h, et de 13h à 17h
- 1 thématique sur une cps spécifique : voir en annexe2 les thématiques CPS
- à minima sur 2 journées par thématique selon niveau à atteindre
- 560 euros HT la journée de formation
- Frais de déplacements et repas /support pédagogique : voir en annexe1.
- Obligation de contrat de sous-traitance

Cette action de formation s'intègre à votre parcours d'accompagnement ou de votre formation, VALIDE une partie des objectifs pédagogiques de votre programme et ces objectifs sont liés aux CPS.

Le formateur sous-traitant n'évalue pas l'ensemble de l'objectif pédagogique à atteindre, le donneur d'ordre peut toutefois lui demander d'évaluer une partie de ou des l'objectifs concernés en lui fournissant le référentiel et les évaluations concernant son intervention.

● **Actions de formation complète en sous-traitance**

- Intervention de 7h : de 9h à 12h, et de 13h à 17h
- 1 thématique sur une cps spécifique : voir en annexe les thématiques CPS
- à minima sur 3 journées par CPS spécifiques/générales
- Possibilités : cours/suivi/mise en situation en individuel, réunions/suivi en équipe pédagogique
- 840e HT la Journée de formation
- Frais de déplacements et repas /support pédagogique : voir en annexe1.
- Obligation de contrat de sous-traitance

Cette action de formation s'intègre à votre parcours d'accompagnement ou de votre formation, VALIDE UN ou PLUSIEURS objectifs pédagogiques de votre programme, LIÉS spécifiquement et exclusivement aux CPS : c'est un "bloc formation" indépendant et intégré à votre formation.

Le formateur sous-traitant évalue le ou les objectifs pédagogiques à atteindre, l'action est comme une action de formation à part entière dans la formation du donneur d'ordre.

2/ Prestations de services

Soumises à 20% de TVA

• Interventions de sensibilisation, de découverte, d'expérimentation

- Intervention de 5h : de 9h30 à 12h, et 13h à 15h30
- 1 thématique générale sur les cps ou sur une cps spécifique, voir en annexe2 : les thématiques CPS et CPS spécifiques
- 490^e HT soit 588e TTC la journée d'intervention
- **Tarifs dégressifs selon nombre d'interventions**
- **Voir les « ateliers Oser demander la Lune »** <https://alicealtadill8.wixsite.com/humanum-formation/les-ateliers>
- Publics : jeunes - de 29 ans en parcours ou hors parcours scolaire, en insertion, en développement de projet professionnel ou en formation.
- Frais de déplacements : voir en annexe1

Ces interventions s'intègrent à votre parcours d'accompagnement ou de votre formation en tant que support "atelier" à VOS objectifs pédagogiques qui ne SONT PAS LIÉS spécifiquement aux CPS ou qui ne rentrent pas dans le champ de la formation professionnelle de par leur caractère : sensibilisation, ou exploration, ou de par leur modalité d'intervention (temps d'intervention trop court pour l'atteinte d'un objectif pédagogique propre, etc.).

À noter : de par la directive ministérielle du 19 août 2022, les interventions de sensibilisation, exploration ou les groupes de pratiques sont fortement soutenues et valorisantes pour vos parcours de formation, et vos accompagnements socio-professionnels.

• Interventions animation de groupe de pratique :

• Continuer à pratiquer

- Intervention de 2,5h : de 9h30 à 12h OU 13h à 15h30
- 1 thématique générale sur les cps ou sur une cps spécifique, voir en annexe2 : les thématiques CPS et CPS spécifiques
- 80e l'heure HT
- Soit 240e ttc l'atelier de pratique, min 5 ateliers
- Publics : tout publics
- Frais de déplacements : voir en annexe1

ANNEXE 1 :

- **Frais de déplacements :**

Une participation aux frais de déplacements est demandée pour les déplacements du ou des formateurs lorsque le lieu d'intervention se situe à plus de 50 km de son lieu de départ. Elle est de 25€ HT et s'applique à chaque tranche de 40 km supplémentaire, sur devis avec accord de la structure « donneur d'ordre ».

- **Frais de repas et d'hébergements :**

Une participation aux frais d'hébergement et repas peut être demandée selon le type, la durée et la zone géographique d'intervention, sur devis avec accord de la structure « donneur d'ordre ».

- **Frais pédagogiques :**

Une participation aux frais pour le matériel et/ou création pédagogique peut être demandée (ingénierie/édition de manuels ou supports de travail spécifiques nécessaires), sur devis avec accord de la structure « donneur d'ordre ».

ANNEXE 2 :

- **CPS : Quels sont les effets et bénéfices sur la santé ?**

Sur la base de 40 années de recherche évaluative sur les programmes CPS, plusieurs synthèses de littérature réalisées au cours des 10 dernières années indiquent que certains de ces programmes ont démontré d'importants bénéfices sur la santé et sur la réussite éducative et sociale :

Bien-être et santé mentale : diminution des troubles affectifs et du comportement, de la souffrance psychologique (anxiété, stress, dépression), amélioration du bien-être.

Conduite à risque : réduction de la consommation de substances psychoactives, de la violence et du harcèlement, des comportements sexuels à risques.

Réussite scolaire et professionnelle : augmentation de l'engagement et des résultats scolaires, diminution de l'échec scolaire, meilleure insertion professionnelle.

Mais aussi, meilleur rapport à soi et aux autres, développement des ressources personnelles, amélioration du climat scolaire et des relations.

- Une **instruction interministérielle publiée le 19 août 2022** présente la stratégie nationale multisectorielle sur les compétences psychosociales des enfants et des jeunes. Elle a pour objectif principal de définir, pour les quinze prochaines années, un cadre commun à tous les secteurs, incluant les étapes et les moyens à mobiliser, afin que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des compétences psychosociales. Elle repose sur cinq axes :
 - une animation par les territoires ;
 - la formation des professionnels ;
 - des interventions fondées sur des données probantes ;
 - un suivi national ;
 - un cadre institutionnel qui assure à la génération 2037 un environnement de développement continu des compétences.

Thématiques générales et CPS spécifiques :

Classification actualisée des CPS

- Définition des CPS actualisée : « Les CPS constituent un ensemble cohérent et inter-relié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. »
- Classification des CPS actualisée : Elle s'appuie sur celle de l'OMS (2003) et sur les grandes classifications internationales (CASEL, OCDE, notamment) et se focalise sur les CPS « clés » mentionnées dans la littérature et présentes dans les programmes CPS probants.

1/ Compétences cognitives :

Compétences socles :

1/ Avoir conscience de soi : avoir conscience de soi nécessite de pouvoir reconnaître et comprendre ses cognitions (pensées, croyances, valeurs, représentations, images mentales), ses émotions (sentiments, affects) et ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves) et leurs liens avec les comportements.

compétences spécifiques : Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...) Savoir penser de façon critique (biais, influences...) Capacité d'auto-évaluation positive Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)

2/ Capacité de maîtrise de soi : renforcer sa capacité de maîtrise de soi nécessite d'arriver à contrôler, diriger et ajuster ses comportements en fonction de ses buts et selon le contexte.

compétences spécifiques : Capacité à gérer ses impulsions Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)

3/ Prendre des décisions constructives : prendre des décisions constructives représente, dans une situation donnée, la capacité à identifier et sélectionner les objectifs et les solutions les plus appropriées pour soi et pour les autres.

compétences spécifiques : Capacité à faire des choix responsables, Capacité à résoudre des problèmes de façon créative.

2/ Compétences émotionnelles :

Compétences socles :

1/ Avoir conscience de ses émotions et de son stress : avoir conscience de ses émotions et de son stress est la capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons.

compétences spécifiques : Comprendre les émotions et le stress, Identifier les émotions et le stress.

2/ Réguler ses émotions : la capacité à gérer ses propres émotions et à maintenir un équilibre émotionnel. Il s'agit de la capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée ainsi que la capacité à gérer ses émotions en modifiant l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse...

compétences spécifiques : Exprimer ses émotions de façon positive, Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)

3/ Gérer son stress : la capacité à réguler ses propres réactions psychocorporelles de stress au quotidien ou en situation d'adversité, afin de ne pas être submergé et pouvoir disposer de toutes ses ressources pour fonctionner pleinement et poursuivre ses propres objectifs.

compétences spécifiques : Réguler son stress au quotidien Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité

3/ Compétences sociales :

Compétences socles :

1/ Communiquer de façon constructive : l'aptitude à adopter des comportements verbaux et non verbaux favorables pour interagir avec les autres, même dans les situations difficiles.

compétences spécifiques : Capacité d'écoute empathique Communication efficace (valorisation, formulations claires...)

2/ Développer des relations constructives : l'aptitude à adopter des comportements relationnels favorables pour entrer en relation, interagir avec les autres et construire des liens sociaux, notamment avec ses pairs.

compétences spécifiques : Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...) Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)

3/ Résoudre des difficultés : la capacité à résoudre des situations problématiques de la vie quotidienne en ayant recours à des comportements relationnels favorables. Elle nécessite de savoir demander de l'aide, de pouvoir mobiliser la capacité d'assertivité et de refus, afin de pouvoir affirmer ses besoins et de savoir résoudre des conflits de façon constructive.

compétences spécifiques : Savoir demander de l'aide Capacité d'assertivité et de refus Résoudre des conflits de façon constructive

Renforcer ses compétences psychosociales : quel est le rôle des programmes CPS ?

Les CPS peuvent se développer tout au long de la vie par l'expérience, les interactions sociales et un apprentissage basé sur une pédagogie expérientielle et positive. Afin de permettre à tous ce développement psychosocial optimal, les CPS peuvent être renforcées par des cycles d'ateliers psychoéducatifs (dénommés programmes ou interventions CPS), et ce dès le plus jeune âge pour optimiser leurs bienfaits.

Sources : <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps>