



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

## PROGRAMME DE FORMATION

- **Intitulé** : “Mode d’Emploi Recyclé” : Les compétences clés de la couture et de la logistique, le savoir-être professionnel et les techniques de développement personnel au service de la réinsertion professionnelle
- **Public visé** :  
Personnes éloignées de l’emploi  
Personnes intéressées par les métiers de la couture et de la logistique.
- **Pré-requis** :
  - Etre employable(Nationalité européenne + un visa de travail valide en France)
  - Être rattaché à une structure d’accompagnement et percevoir une prestation sociale permettant de subvenir aux besoins (RSA,Garantie jeune,AAH....)
  - Être disponible du Lundi au vendredi de 9h à 13h
  - Présenter un intérêt pour la couture,le textile et la logistique.

La vérification des deux premiers pré-requis sera faite par votre prescripteur qui nous transmettra la confirmation par mail.

- **Durée** :

**Durée**: 473 heures sur 134 jours pour les cours puis un stage de deux mois en entreprise. Du 5 septembre au 21 avril.

**Déroulement** : De 09h à 13h du lundi au vendredi

**Format de la session** : Présentiel

**Tarif** : 10.000€ Net de TVA /Personne. Ce coût pédagogique est pris en charge par la région IDF, la fondation RATP et la fondation RAJA.

- **Modalité d’organisation** :

Chaussettes Solidaires  
Association loi 1901  
2, rue des Gardes, 75018 PARIS  
Tél : 01 42 51 64 05 - [www.chaussettessolidaires.org](http://www.chaussettessolidaires.org)

Date de dernière mise à jour : 07/02/2022



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

Formation en groupe de 1 à 30 personnes

Matériel fourni par la structure : Quinze machines à coudre, des fers à repasser, table à repasser, des ciseaux, mètres rubans, du fil, découd-vite, tissus, coupes fils, un vidéoprojecteur, un livret, une imprimante.

## Objectifs pédagogiques d'acquisition de compétences de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire saura :

- **Savoir** coudre en utilisant les techniques de bases, de la retouche et la réparation
- **Appliquer** les fondamentaux de la logistique, vente et accueil.
- **S'exprimer** correctement en utilisant le vocabulaire approprié de la couture et de la logistique , grâce aux lexiques fournis et au cours de français.
- **Mettre** en place un plan d'action pour donner une orientation à ses projets professionnels.

## Indicateurs de performance :

- X personnes ont suivi cette formation
- X% sont satisfaits de la formation
- X% ont réussi la formation

Détails de la formation :

### o Module de couture

1/ Familiarisation avec la machine

- - Apprentissage de l'utilisation de la machine plate/zig zag... (familiale)
- - Apprentissage de l'utilisation de la machine surjeteuse (familiale)
- - Apprentissage de l'utilisation de la machine plate industrielle
- - Apprentissage de l'utilisation de la machine surjeteuse industrielle
- - Points : droit, zig zag, surfilage

Chaussettes Solidaires

Association loi 1901

2, rue des Gardes, 75018 PARIS

Tél : 01 42 51 64 05 - [www.chaussettessolidaires.org](http://www.chaussettessolidaires.org)

Date de dernière mise à jour : 07/02/2022



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

- - Pose de biais

## 2/ Les reprises

- - Fermeture éclair
- - Passepoil
- - Boutons main et machine
- - Boutonnière
- - Patte de boutonnage
- - Poches
- - Les différents ourlets
- - Pincés
- - Fronces
- - Repassage

## 3/ Réalisation de pièces :

- Réalisation d'une housse d'ordinateur
- Réalisation d'une trousse
- Réalisation d'un patchwork

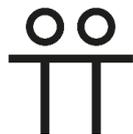
- **Module de logistique**

## 1/ Stock

- Définition stocks, Type et classification du stocks
- Les enjeux de la gestion de stocks
- Aménagement du stock Réapprovisionnement les stocks
- Définition de l'inventaire, l'utilité d'un inventaire
- La vérification de la conformité des produits inventoriés
- La fiabilité des opérations de comptage
- L'identification des causes possibles d'un écart de stock-
- La communication des résultats du contrôle au demandeur
- Révision fin d'élément
- Evaluation fin d'élément

## 2/Magasin

- Magasins/ Entrepôts



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

- Les plateformes/ Cross docking
- Effectuer une réception marchandise
- Contrôle de la marchandise réceptionné
- Rangement des produits dans les emplacements affectés
- Présentation soigneuse des produits sur rayons/rendre les rayons attractifs
- Respect des consignes de sécurité, plan de circulation
- La propreté et le rangement de la zone de stockage
- Les gestes et postures de la manutention manuelle/Ergonomie au travail
- Traitement des commandes clients
- Encaisser les règlements, Comptabiliser les recettes
- Révision fin d'élément
- Evaluation fin d'élément

## 3/ Accueil

- Accueil client/ La communication avec le client
- Créer et développer une relation de confiance avec les clients
- La prise en compte des besoins du client
- La recherche efficace d'informations
- Le renseignement des documents relatifs au retour client
- L'origine et les causes possibles du retour client/La réalisation des contrôles
- Révision fin d'élément
- Évaluation de fin d'élément.

## o Module pour l'adaptation au travail

### 1/ Français

- Présentations
- Tests de niveaux
- Les verbes être et avoir. Les différents éléments dans une phrase: du groupe nominal au groupe verbal
- Les différents temps verbaux (présent et passé)
- La fast-fashion et ses conséquences
- L'industrie du Luxe en France
- Coco Chanel / La différence entre passé simple et imparfait.
- La logistique c'est fantastique- France Culture

Chaussettes Solidaires

Association loi 1901

2, rue des Gardes, 75018 PARIS

Tél : 01 42 51 64 05 - [www.chaussettessolidaires.org](http://www.chaussettessolidaires.org)

Date de dernière mise à jour : 07/02/2022



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

- Yves Saint Laurent/ Le passé composé
- Les expressions idiomatiques
- Les métiers de la logistique
- Les connecteurs de l'argumentation
- Les différents temps verbaux (futur et conditionnel)
- 

## 2/ Savoir être

- Présentation du programme
- Les Règles de fonctionnement du groupe
- Faire connaissance des membres du Groupe
- Connaissance de soi : - Les différences de perceptions – Figure de Boring Mes préférences selon mon profil (Extravertis/Introvertis)
  - Mon Image L'Image de soi La Communication non verbal L'Image professionnelle
  - Préparation de l'entretien d'embauche
- Mon projet Professionnel:
  - Mes Points Forts
  - Reconnaître ses talents Travailler sur ses points forts
  - Reconnaître ses points à développer
  - Techniques d'Entretien S.A.R = Situation + Action + Résultat
  - Comment donner un Feedback ?
  - Rédaction du CV ou portfolio d'activité
- Mes interactions professionnelles:Comment déterminer les valeurs personnelles qui vous guident ?
  - La Gestion du Temps
  - Mes émotions positives et négatives La gestion du stress
  - Les biais inconscients au milieu du travail
- Les relations professionnels -Le Savoir Être Clés,(Continuation) Le Savoir Être Clés
- Le monde du travail : -Les entreprises, les organisations, la hiérarchie
  - (Continuation) Les entreprises, les organisations, la hiérarchie
  - S'intégrer dans une équipe : Les codes
- SUIVI Stage Préparation de l'embauche et intégration

## 3/ Bien être



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

- Présentation du module Bien-Être, de la formatrice et des élèves.
- Introspection : conscientiser et affronter ses peurs, prendre des décisions en pleine conscience, remise en question et point sur soi-même, comprendre ses sentiments pour les maîtriser, travailler sur sa concentration, sa motivation et sa confiance
- Intervenir à l'orale: Cercle de paroles , exercices de respiration, d'ancrage au sol, de gestion de l'espace, de visualisation, inclure la positivité dans un discours, ouvrir son corps et s'ouvrir aux autres dans sa posture
- Apprendre à se détendre grâce au yoga pour aborder sereinement un entretien d'embauche
- Activités manuelles pour exprimer et matérialiser ses émotions

## Organisation de la formation

### Lieu de la formation, modalités pédagogiques et moyens techniques :

#### Préciser ici dans quel contexte la formation va se dérouler

La formation se déroule au 2 rue des Gardes 18ème arrondissement de Paris dans notre atelier avec des cours théoriques et pratiques en face à face avec l'intervenant.

#### Méthode pédagogique

- Exposés théoriques
- Etudes de cas
- Vidéos explicatives
- Visites encadrées (Forum, Exposition)
- Exercices Pratiques
- Suivi individuel pour les projets professionnels
- Echange, communication et partage entre formateur et apprenant.

#### Préciser ici les supports / outils pédagogiques

Chaussettes Solidaires  
Association loi 1901  
2, rue des Gardes, 75018 PARIS  
Tél : 01 42 51 64 05 - [www.chaussettessolidaires.org](http://www.chaussettessolidaires.org)

Date de dernière mise à jour : 07/02/2022



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

- Mise à disposition d'un livre détaillé des cours logistique aux bénéficiaires
- Des tutoriels imprimés pour les cours de couture.
- Support vidéo, photo et textuel pour les cours de Français.
- Exercices physiques et mentaux pour améliorer son bien-être.
- Des entretiens individuels mensuels et de groupe hebdomadaires.

## Moyens de suivi de l'exécution de l'appréciation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement.
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Attestation d'assiduité et de réussite
- Évaluations des acquis des apprenants.
- Questions orales ou écrites (QCM...)
- Produits à fabriquer
- entretien avec les membres de l'équipe pédagogique
- Evaluation de la formation par les apprenants

## Modalités et délais d'accès :

Les inscriptions se font par appel, mail ou en présentiel dans la limite des places disponibles lors de chaque session.

Un entretien préalable permet de conduire une analyse des besoins du candidat et de vérifier son éligibilité à l'aide des justificatifs administratifs demandés

### Référent de la formation :

Pour tout renseignement et inscription veuillez contacter : Marcia De Carvalho  
association@chaussettessolidaires.org ou au 01 42 51 64 05

- **Encadrement - Formateurs**

Profil type et expérience dans le domaine exigé ( détaillé sur simple demande)

Chaussettes Solidaires

Association loi 1901

2, rue des Gardes, 75018 PARIS

Tél : 01 42 51 64 05 - [www.chaussettessolidaires.org](http://www.chaussettessolidaires.org)



# CHAUSSETTES SOLIDAIRES

Béatrice Verrier (couture) Diplôme en stylisme et modélisme

Doha Bentass (Logistique) Master en ingénierie de la chaîne logistique

Julie Levy (Français) Master en didactique des langues

Claudia Adler (Savoir-être) Master en management de ressources humaines

Fernanda Masseboeuf (Bien-être) Diplôme professorale en yoga

- **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible à des personnes en situation de handicap. Toutefois, notre référent en la matière Marcia De Carvalho (association@chaussettessolidaires.org 01 42 51 64 05), se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.

Chaussettes Solidaires

Association loi 1901

2, rue des Gardes, 75018 PARIS

Tél : 01 42 51 64 05 - [www.chaussettessolidaires.org](http://www.chaussettessolidaires.org)

Date de dernière mise à jour : 07/02/2022