

# **Programme de la formation :**

## **Devenir animateur d'ateliers pratiques de produits ménagers au naturel**

Dans le cadre de la formation « Devenir animateur d'atelier pratiques de produits ménagers au naturel », le centre de formation Sophie au naturel, propose à ses stagiaires d'acquérir les compétences pour fabriquer des produits ménagers artisanaux et d'acquérir la posture d'un véritable animateur d'ateliers.

A l'issue de cette formation, chaque stagiaire possédera des outils opérationnels efficaces et adaptés à son projet professionnel, ainsi que les connaissances qui lui permettront d'intervenir dans en tant qu'animateur d'ateliers ménage au naturel.

### **A qui s'adresse cette formation ? Publics visés et pré-requis**

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances. Elle relève également des actions de promotion individuelle, des actions de conversion, ainsi que celles d'accompagnement, d'information et de conseils dispensés aux créateurs d'entreprises individuelles, ou salariés.

Quelle que soit la fonction du stagiaire (animateur en structure, naturopathe, agriculteur, professionnel de santé, vendeur en magasin bio, esthéticienne, gestionnaire d'espace bien-être, métiers du bien être...) cette formation s'adresse aux professionnels souhaitant proposer une ou plusieurs animations ménage au naturel de qualité et adaptées à leur public.

Elle s'adresse aussi bien à des personnes en transition de vie et qui veulent se réorienter vers une nouvelle activité professionnelle, qu'aux dirigeants l'entreprise, qui veulent développer leurs prestations au sein de leur structure.

Pré-requis : la formation doit s'inscrire dans un parcours professionnel.  
Les participants doivent savoir écrire.

#### HANDICAP

L'accueil des personnes en situation de handicap doit être assurée sur les lieux de formation.

Les formations sont adaptés en cas d'allergies ou besoins spécifiques (accessibilité fauteuil par exemple). Merci de prendre contact à ce sujet.

<http://sophie-au-naturel.fr>

Sophieaunaturel - N° de SIRET : n° 799 509 286

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 31 59 08653 59 auprès du préfet de la région Haut de France

Page 1 - (MAJ Janv 23)

## CONTENU DE LA FORMATION

La formation porte sur l'apprentissage de la fabrication de produits ménagers artisanaux, et des techniques d'animation d'ateliers.

Elle est construite pour apporter des réponses très concrètes pour répondre au mieux aux demandes des salariés, entrepreneurs en projet ou installés.

La formatrice présente son cours en l'illustrant par des exemples pratiques (réalisation de produits), en s'adaptant aux niveaux et besoins des participants. Le cours est le plus souvent interactif.

Cette formation est bâtie autour de valeurs importantes :

- Innovation et exigence en termes de pédagogie et de pratique,
- Opérationnelle et concrète dans sa capacité à être transposable immédiatement sur le terrain.

Dans la première partie de la formation, nous vous proposons de bénéficier de théorie et pratique sur les bases des produits ménagers fait-maison pour **savoir formuler** en autonomie :

- un spray nettoyant vitre et multi-usage,
- différentes sortes de lessive,
- un produit vaisselle,
- un produit nettoyant multi-usage,
- une pierre d'argile,
- un spray désodorisant...

Un effort particulier sera fait pour trouver les bonnes textures, odeurs, bonnes conditions de conservation dans un but préparer des recettes pratiques à mettre en œuvre lors d'ateliers.

De même, un travail sera fait concernant le positionnement et le choix des fournisseurs.

La seconde partie de la formation portera sur préparer, organiser et connaître les **techniques d'animation d'ateliers** pratiques. Le stagiaire sera mis en situation d'animation d'un atelier pratique.

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

### Enjeux au sujet du ménage au naturel

A l'heure des inquiétudes alimentaires et environnementales, on nous sert du pur et naturel à tout va. Et pourtant...

De plus en plus d'individus sont touchés par des allergies, asthmes, cancers dues à des facteurs externes, environnementaux. Les produits ménagers sont une source de pollution de l'air intérieur de nos maisons.

Faire ses produits ménagers soi-même apporte différents avantages pour la santé, l'environnement et pour le portefeuille. Cette démarche du *Do It Yourself* (Fais le toi-même) est de plus en plus plébiscité par le grand public, les médias.

La thématique du **Zéro déchet** est saisie par de nombreuses collectivités depuis 3 ans. Elles sont désireuses d'apporter à leurs citoyens des idées concrètes et pratiques pour réduire leur déchets, la pollution environnante. Les ateliers "ménage au naturel" sont très plébiscités par ces citoyens et collectivités impliquées dans la démarche du zéro déchet. Cette formation permet d'apporter aux animateurs des outils pratiques à mettre en œuvre lors de leurs animations.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

### A l'issue de la formation le stagiaire est en mesure de :

- Comprendre la fabrication des produits ménagers au naturel : les ingrédients, leurs spécificités, leurs usages ;
- Utiliser ses acquis pour la formulation de produits ménagers en autonomie;
- S'approprier des techniques d'animations d'ateliers pour être en mesure d'animer des ateliers pratiques.

## LE PROGRAMME EN DETAILS

Tout au long de la formation, nous aborderons en parallèle théorie et pratique :

### Module 1 : généralités sur le ménage au naturel (10h30 – 1,5 jours)

Évaluation au préalable du niveau, des attentes des participants.

#### LA THÉORIE

- La pollution de l'air intérieur, la nocivité des produits ménagers du commerce,
- Intérêt de réaliser ses produits ménagers soi-même : argumentaire créé par les participants, via des outils de créativité,
- Les ustensiles pour démarrer,
- Les ingrédients du ménage au naturel (1ère partie) : la vinaigre, le bicarbonate de soude, le savon noir, l'argile, le blanc de Meudon.
- Les ingrédients du ménage au naturel (2ème partie) : le savon de Marseille, la Terre de Sommière, le percarbonate de soude, les cristaux de soude, la terre de Diatomée.

#### LA PRATIQUE

Fabrication de différents nettoyeurs écologiques :

- spray multi-usage,
- nettoyeur vitres,
- pierre d'argile,
- gel anti-calcaire,
- nettoyeur multi-usage,
- pâte à récurer.

### Module 2 : la lessive (3h30 – 1/2 jour)

#### LA THÉORIE

- La lessive – quelle méthode choisir ?
- Trucs et astuces pour les tâches
- La lessive à la cendre
- La lessive au savon, les lessives végétales,
- Les noix de lavage

#### LA PRATIQUE

Fabrication de différentes lessive maison : base savon de Marseille, cendre, lierre.

### Module 3 : les huiles essentielles, repères + savoir formuler (3h30 – ½ jour)

#### LA THÉORIE

- Zoom sur les huiles essentielles pour le ménage au naturel
- Savoir formuler ses produits ménagers, avec des outils simples.

Les sources d'information :

Repères bibliographiques et sur le web.

Où se procurer les flacons, matériel, matières premières.

#### LA PRATIQUE

Huiles essentielles : fabrication d'un spray désodorisant.

Réalisation de sa propre recette, en autonomie.

### Module 4 : Animer un atelier (7h théorie/travail projet + 5h de pratique)

**LA THEORIE** (suivi d'un travail sur le projet d'une animation en duo) 1 jour

Techniques d'animations, durée, outils

Préparation d'une animation, selon les besoins des stagiaires

#### LA PRATIQUE (5h animation + débriefing)

- Préparation et réalisation d'une animation "ménage au naturel" auprès du groupe
- des stagiaires,

Le stage se terminera par **une évaluation** faite par les participants (avis) et la formatrice lors de l'atelier.

#### Méthodes d'animation et outils :

- brainstorming, tour de table, mind mapping pour une meilleure appropriation,
- méthodes explicatives, démonstratives,
- méthodes participatives et actives,
- mise en situation, jeux de rôles,
- travaux pratiques : fabrication de produits ménagers.

**Outils :** Supports powerpoint, outils de travaux pédagogiques (formulation...) et remise d'un cahier pédagogique lors de chaque nouveau module.

<http://sophie-au-naturel.fr>

Sophieaunaturel - N° de SIRET : n° 799 509 286

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 31 59 08653 59 auprès du préfet de la région Haut de France

Page 5 - (MAJ Janv 23)

Les flaconnages, ustensiles et ingrédients sont mis à disposition lors de la formation.

### **Méthodes d'évaluation**

L'évaluation portera sur :

- la fabrication d'un produit ménager en autonomie,
- l'animation d'un atelier par les stagiaires, en conditions réelles, le dernier jour.

L'évaluation des acquis de connaissances se fera au démarrage de chaque module pour vérifier les acquis. Format : quizz, questions tirées au sort, par exemple.

### **DATES 2024**

- **du lundi 8 au jeudi 11 juillet – 3,5 jours**

- Horaires (à confirmer) : 9h30/13h – 14h/17h30 – 9h/13h le dernier jour.
- Durée de la formation : 3,5 jours de 7h, soit 25h

### **COÛT de la formation :**

920€ pour la formation. Sont compris :

- les ingrédients, flaconnages nécessaires à la fabrication,
- la mise à disposition du matériel de fabrication,
- les supports pédagogiques.

La formation est exonérée de la TVA, selon l'Article 261.4.4 a du CGI.

### **LIEU :**

A Villeneuve d'Ascq – en métropole lilloise. L'adresse précise sera confirmée ultérieurement.

### **NOMBRE de stagiaires :**

groupe de 8 personnes, au maximum, pour maintenir un travail de qualité avec les stagiaires.

## PRESENTATION DE LA FORMATRICE



### **Sophie FRYS**

- Enseigne la cosmétique naturelle, la fabrication des produits ménagers au naturel depuis plus de 10 ans. Elle intervient dans des associations, collectivités, entreprises, .
- Elle anime, avec succès, un blog sur le sujet : <http://sophieaunaturel.blogspot.com> (+ de 3 000 000 vues).

Passionnée par le faire soi-même, avec ce que la nature nous offre, elle est animée par la transmission de son savoir-faire au plus grand nombre.

### **Compétences professionnelles**

- **Formatrice d'animateurs d'ateliers** depuis 2014.
- **Créatrice de contenus :**
  - **Auteure de livres** dédiés au développement durable : *40 défis pour protéger la planète* (Ed Péra) ; *Vis une année sans plastique* (Ed Fleurus), *Zéro déchet, au boulot !* (Ed Péra)
  - Créatrice et animatrice du **Podcast** : « Zéro déchet, au boulot » qui compte plus de 50 épisodes.
- **Animatrice** d'ateliers nature, de conférences, de démonstrations (cosmétiques, huiles essentielles, zéro déchet et ménage au naturel) depuis 2011. Plus de 800 ateliers réalisés.
- Chef de service et conseillère en création d'entreprise pendant 15 ans. Plus de 1000 porteurs de projets accompagnés.

### **Cursus formations :**

Diplômée de :

- IUT Techniques de Commercialisation,
- MST Sciences Sociales Appliquées à la Gestion – IAE Lille et
- DESS CDVM - orientation professionnelle à Lille 3
- Certificat de spécialisation (Niveau 1) : Innovations socio-économiques, économies plurielles au CNAM – *Mémoire : Les consomm'acteurs*

<http://sophie-au-naturel.fr>

Sophieaunaturel - N° de SIRET : n° 799 509 286

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 31 59 08653 59 auprès du préfet de la région Haut de France

## Formations de formateurs – en 2015 et 2017

*Formations à la facilitation (Lily Gros, Formapart à Paris)*

### **Formée à la Cosmétique Naturelle :**

- en 2009, via l'Ecole de Plantes Médicinales de Lyon,
- en 2011, Cosmétique naturelle et le bébé, avec l'Ecole de Plantes Médicinales de Lyon
- en 2012 - 2017 Cosmétique Naturelle pour les professionnels, via IPAL formations à Paris
- 2018 – formée à la distillation – par Plante Infuse, Cévennes

### **Formée à l'aromathérapie**

Formations courtes et thématiques :

- Généraliste sur l'**aromathérapie** ; et Aromathérapie et dermatologie avec Sebio à Bruxelles.
- **Aromathérapie et dermatologie** au Collège International d'aromathérapie de Dominique Baudoux avec Julien Kaibeck.
- **Huiles essentielles et enfants**, Huiles essentielles et l'humeur avec Danièle Festy à Paris et Bruxelles.
- En 2012 : Formée à la **Savonnerie Artisanale** en 2012 via Dr **Humana, Franck Dubus**
- **En 2014 : formation fabriquer ses savons liquides artisanaux.**

Formation longue (2012/2013) :

L'aromathérapie avec Dr Humana, Mr Dubus, pharmacien

Contact pour l'organisme de formation Sophie FRYS

Tel : 06 22 05 88 33

Mail : sophieaunaturel@gmail.com

Site : www.sophie-au-naturel.fr

Blog : www.sophieaunaturel.blogspot.com

<http://sophie-au-naturel.fr>

Sophieaunaturel - N° de SIRET : n° 799 509 286

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 31 59 08653 59 auprès du préfet de la région Haut de France