

« Apprendre c'est facile »

Paroles d'apprenants

8 Stagiaires

Axel, Doriane, Fabrice, Mylène, Nathalie, Sonia, Sophie et Thierry

venant de 5 établissements

Arvert, Bords, Marlonges, Le Marouillet et St Ouen d'Aunis

~

Paroles recueillies durant la formation (novembre 2014)
& 6 mois après (mai 2015)



Problématiques exposées en début de formation...

« *Je stresse* »

« *J'ai du mal à me concentrer, à avoir confiance* »

« *J'ai des difficultés de mémorisation et de concentration, surtout quand il y a du bruit* »

« *Je me déconcentre à cause du stress, surtout quand il y a un nouveau travail* »

« *J'ai du mal à m'organiser et je stresse* »

« *J'ai des problèmes pour me concentrer et me rappeler des choses à faire, je stresse* »

solutions, outils déjà et/ou proposition ...

« *On m'explique, on me montre et je fais* »

« *Quand je suis énervé, je vais voir ma référente ou une copine qui sait me calmer ; j'ai besoin d'une présence. On peut aussi prendre une balle anti stress. On peut aussi sortir dehors et crier très fort, après ça va mieux !* »

« *On a des pictogrammes, des dessins sur les lieux de travail, des repères visuels « bavoir » « gant » « serviette » : ça nous sert bien !* »

« *on nous donne une feuille avec les objets à placer dans le manège* »

solutions, outils déjà et/ou proposition ...

«Au début, j'avais très très peur de me tromper. Avec une meilleure confiance en soi et celle de notre monitrice, ça aide!»

« L'envie d'apprendre cela a été possible car j'ai appris à prendre sur moi et j'avais envie de donner une autre image de moi! »

« j'ai appris à gérer, aujourd'hui, je me vide de mon angoisse, j'évacue mon stress, je m'énerve pas, je respire »

« Pratiquer des techniques de relaxation, des exercices de respiration »

6 mois plus tard...

Qu'avez vous retenu de la formation ?
de quoi vous vous rappelez ?

« Ça m'a plu, ça m'a intéressé !

*Je me rappelle que tout le monde était autour d'une
table pour le choix des images... et du tee-shirt chinois
à plier !*

*... s'asseoir sur une chaise et respirer... après ça nous
fait du bien. »*

« Ça m'avait plu, j'me sentais bien !

*Une action qui m'a marqué : c'est celle de la
relaxation. »*

6 mois plus tard...

Qu'avez vous retenu de la formation ?
de quoi vous vous rappelez ?

*« Je me rappelle des exercices de concentration et de respiration,
face aux vitres »*

*« Quand on était debout, face à la vitre, pour rester concentrer
et bien respirer.*

La formation était très agréable : j'ai bien aimé ! »

Cette formation a – t – elle changé quelque chose pour vous au niveau personnel ou au travail ?
Utilisez vous certaines choses vues en formation ?

« *J'ai pu expliquer des choses de la formation à mes collègues de travail (respiration) »*

« *Non, pour moi tout va bien... mais des fois je réutilise des choses pour la relaxation »*

« *Je suis peut être plus posée, j'essaye de mettre en pratique, pour la concentration »*

« *Parfois, je pense à ce que j'ai appris. Je suis moins stressée... mais il y a moins de boulot ! On a expliqué la formation aux collègues »*