



Le Comptoir des colibris



Catalogue de formations

2022 / 2023

Présentiel



Sommaire

Indicateurs de qualité et
partenaires **P.5**

Présentation de la
structure **P.6**

Nos valeurs **P.7**

Vos interlocuteurs **P.8**

Des formations pour qui ? **P.9**

Notre offre de formations **P.11**

Indicateurs de qualité ✂ partenaires

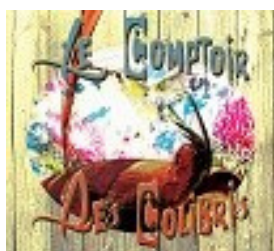
Nos indicateurs

Notre taux de satisfaction : 98%

Nos organismes financeurs



Nos partenaires



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

Le Bouche à Oreille
Place de la Mairie
32420 Simorre



Présentation de la structure

Un peu d'histoire sur le COMPTOIR DES COLIBRIS

Le Comptoir des Colibris est un café restaurant d'insertion créé en Juillet 2014 sous la forme d'une SCIC, Société Coopérative d'Intérêt Collectif. Ce lieu est créé dans le cadre d'une démarche de territoire, qui associe à la réflexion des habitants, dont certains sont toujours des associés, ainsi que des institutions (le Conseil Départemental), des politiques (la mairie de Cologne), des entrepreneurs, des salariés et des bénévoles. Tous sont impliqués pour le soutien à l'économie locale, l'insertion, le partage, la convivialité et la solidarité. Le lieu de vie est porteur de sens, de valeurs communes et de mixité sociale.

Aujourd'hui Le Comptoir des Colibris c'est tout ça et plus encore : La SCIC ARL défend les mêmes valeurs, et travaille en lien avec les partenaires initiaux et beaucoup d'autres. Initié sur le territoire de Cologne, l'action du COMPTOIR DES COLIBRIS s'étend au département du Gers, et même à la région Occitanie. De nouveaux locaux sont nécessaires au développement de l'activité et une nouvelle entité est créée en Mars 2022 à Mauvezin, la Fabrique Des Colibris (FDC).

Le Comptoir des Colibris œuvre ainsi sur plusieurs axes en plusieurs lieux :

- **Cologne**

Un Café Restaurant Solidaire qui permet à des personnes fragilisées et sans emploi de bénéficier d'un contrat de travail de 4 à 24 mois, en vue de faciliter leur insertion professionnelle et sociale. Ils sont accompagnés dans leur parcours, par une conseillère en insertion socio-professionnelle et des encadrants en restauration.

Un axe développement de la culture en milieu rural.

- **Mauvezin**

Un axe accompagnement social d'exception dans les métiers de l'alimentation .

Un centre de formation aux métiers de l'alimentation et au développement durable.

Des actions de territoire et de l'ingénierie sociale (projet européens).

Un axe développement de la culture en milieu rural.

Un Salon de Thé solidaire.

Nos valeurs

Notre souhait est de répondre à des valeurs coopératives fondamentales :

Prééminence de la personne humaine, démocratie, solidarité, sociétariat multiple ayant pour finalité l'intérêt collectif au-delà de ses membres, dynamique de développement économique social et culturel.

Nos valeurs en lien avec le développement durable

Le terme développement durable est officialisé en 1992 lors du sommet de la Terre à Rio, soutenu par les Nations Unies.

Les 3 piliers, économie, écologie, social, sont adoptés :

- L'économique touche à la gestion des richesses.
- Le social s'intéresse à l'ensemble des interactions humaines.
- L'écologie concerne la protection de l'environnement.

Le social et l'environnement donnent le vivable.

L'environnement et l'écologie donnent le viable.

L'économie et le social donnent l'équitable.

Quand le vivable, le viable et l'équitable sont réunis et équilibrés on peut parler alors de développement durable. Ces grands principes nous inspirent au sein du Comptoir et de la Fabrique des Colibris formation. C'est pourquoi nous parlons bien de Pôle formation dans les métiers de la restauration responsable, durable et éthique.

Nos valeurs en lien avec l'humain

L'identité coopérative d'intérêt collectif à laquelle adhère l'ensemble de l'équipe formative est défini par

La reconnaissance de la dignité du travail, le droit à la formation, la responsabilité dans un projet partagé.

La transparence et la légitimité du pouvoir

La pérennité de l'entreprise

Le droit à la créativité et à l'initiative

L'ouverture au monde extérieur

Vos interlocuteurs



Stéphanie GRENIER

Directrice & Formatrice
direction@lecomptoirdescolibris.fr



Domitille BARTHERE

Référente Handicap & Formatrice
domitille.barthere@lecomptoirdescolibris.fr



Sandrine SPECQUE

Coordinatrice / Gestion formations
formation@lecomptoirdescolibris.fr



Dorothée PICOT-RIMBAUD

Référente Qualité & Formatrice
dorothee.picot@lecomptoirdescolibris.fr



Johann LANNES

Assistant administratif & Formateur
Johannlecomptoirdescolibris@sfr.fr



Yannick LACLAVERE

Encadrant technique service & Formateur
yannicklecomptoirdescolibris@sfr.fr



Hema LEMBERTON

Encadrante technique Cuisine & Formatrice
hemalecomptoirdescolibris@sfr.fr



Quentin MONRUFFET

Encadrant technique Cuisine & Formateur
quentinlecomptoirdescolibris@sfr.fr



Le Pôle « FORMATIONS » de La Fabrique, certifié Qualiopi depuis Avril 2022 a eu pour ambition de développer des formations autour des métiers de la restauration dont le but est avant tout de sensibiliser les participants à l'importance de la restauration responsable, durable et éthique.

Des formations pour qui ?

Des formations pour les passionnés, les curieux, les engagés, les reconvertis, les novices ou les saisonniers dans les métiers de la restauration durable.

1) PUBLIC ET OBJECTIFS :

Toute personne en situation de formation professionnelle.

« La formation professionnelle est un outil majeur à la disposition de tous les actifs : salariés, indépendants, chefs d'entreprise ou demandeurs d'emploi. Elle permet de se former tout au long de son parcours professionnel, pour développer ses compétences et accéder à l'emploi, se maintenir dans l'emploi ou encore changer d'emploi. »

Pour tous ceux qui débutent en restauration : saisonnier, reconversion...

CDC FORMATIONS propose des modules courts. Chacune des formations est un ensemble de compétences cohérent et directement utilisable en situation professionnelle. Associées et à la carte, ces formations peuvent permettre un parcours complet de connaissances dans un domaine.

Notre centre de formation met tout en œuvre pour accueillir les personnes en situation de handicap et co-construire des solutions d'aménagement des parcours de formation selon les besoins. N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement à ce sujet. Nous avons dans nos effectifs une personne référente Handicap.

2) METHODE :

Selon les modules : Alternance de théories (supports audiovisuels, visites guidées, transmission de supports) et pratiques (atelier cuisine, permaculture...), animation de groupe (échanges sur les vécus des séances et découvertes, partage d'expériences), évaluation des acquisitions, attestation de formation.

3) PRE REQUIS : Aucun prérequis n'est demandé, c'est la motivation qui compte !

4) ANIMATEURS : Notre équipe est motivée par la transmission, que ce soient les valeurs, les savoirs, les savoir-faire ou savoir-être. Tous sont animés par l'envie de partager et de vivre des moments conviviaux et émancipateurs, qui permettent l'enrichissement individuel et collectif. Ils sont spécialistes de la formation adulte, spécialistes diplômés et experts en restauration (service, cuisine), expert en permaculture...

5) LIEUX DE FORMATION ET COMMENT Y ACCEDER :

Nos formations ont lieu généralement à la Fabrique Des Colibris (FDC), situé au 2 Rue des Justices 32120 Mauvezin. Des sorties sont organisées auprès de partenaires extérieurs. La formation en PERMACULTURE a lieu aux Jardins de la Marquise, agroécologie résiliente, situés à Monbrun 32 600.

Accès routier : coordonnées GPS : 43.731054783464735, 0.880213297236834

Transports en commun Train :

Ligne TOULOUSE AUCH (Descendre à L'Isle Jourdain) : www.oui.sncf/train/horaires/toulouse/auch
Le TAD : Une ligne de Transport A la Demande en bus dessert l'Isle Jourdain-Cologne-Mauvezin, Fleurance et Lectoure.

Pour vous renseigner : <http://carsgersgaronne.com/sites/39/images/TAD.pdf>

Il est nécessaire de réserver auprès du transporteur au maximum la veille du déplacement.

Téléphone : 0800 003 688

6) POUR VOUS INSCRIRE

Que vous soyez employeur, salarié, en recherche d'emploi, si une ou plusieurs formations du catalogue vous intéressent ou si vous avez des besoins de formations spécifiques vous pouvez nous joindre par téléphone pour convenir d'un premier entretien physique ou à distance avec le responsable de formation. Ce temps d'échanges permet de clarifier les besoins et attentes du bénéficiaire de la formation, ses motivations et le mode de prise en charge du coût de formation. C'est l'occasion également pour nous d'expliquer nos valeurs et notre fonctionnement et de préciser le délai d'attente en fonction des formations sollicitées. L'inscription administrative se fera en suivant.

7) RENSEIGNEMENT COMPLEMENTAIRE

Secrétariat des formations du lundi au jeudi entre 10h00 et 17h00 au 05.62.58.94.54

Pour contacter le Réfèrent handicap : Mme Domitille Barthère 06.79.54.14.67

Par mail : formation@lecomptoirdescolibris.fr



Notre offre de formations

FORMATIONS EN CUISINE

- Les essentiels de cuisine
- Les découpes
- Les cuissons
- Organisation de son poste dressage et envoi des entrées
- Organisation de son poste dressage et envoi des desserts
- Pâtisserie module 1
- Pâtisserie module 2

FORMATION EN SERVICE

- Accueil adapté à la restauration
- Prise de commande adaptée à la restauration
- Techniques de service adaptées à la restauration
- Elaboration et techniques de service du vin
- Encaissement et gestion d'une caisse en restauration

AUTRES

- Connaissance du secteur HCR
- Tourisme et producteurs locaux
- Restauration durable
- Permaculture
- Accompagnement vers son projet professionnel
- Technique de Recherche d'Emploi
- Communication, posture et savoir être

Nos formations cuisine



FORMATION LES ESSENTIELS AVANT DE SE PRESENTER EN CUISINE DE RESTAURATION

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Identifier et respecter le B.A.-BA des règles d'hygiène et d'organisation avant d'arriver en cuisine professionnelle.
- Réaliser une recette en respectant les règles d'hygiènes spécifiques.
- Comprendre et appliquer la « Marche En Avant » afin d'éviter les contaminations croisées.
- Comprendre et respecter les différentes dates de péremption.
- Maîtriser l'étiquetage des denrées alimentaires.
- Identifier et appliquer les règles d'utilisation des produits ménagers.
- Réaliser le rangement d'une livraison de marchandise en prenant en compte les règles d'hygiène et de gestion des dates.
- Participer à un service en cuisine professionnel en respectant une bonne organisation et une bonne hygiène.
- Connaître et appliquer les règles d'hygiène lors du rangement et du nettoyage de la cuisine professionnelle.

PROGRAMME :

- Les règles de base à appliquer avant de commencer en cuisine.
- Les règles à respecter lors de la préparation d'un plat.
- La marche en avant et contamination croisée.
- Les différentes dates de péremption.
- Les règles de l'étiquetage des denrées alimentaires.
- L'utilisation et le rangement des produits alimentaires et ménagés ?
- Les règles lors d'une livraison de marchandise.
- L'importance de la mise en place et de la communication.
- Les étapes avant de quitter la cuisine en fin de service.

TARIF & DATE :

Nous consulter

DUREE : 3 heures



FORMATION LES DECOUPES DE BASES DES FRUITS ET LEGUMES



OBJECTIFS DE FORMATION :

- Connaître les différentes techniques de taillages de base
- Savoir réaliser les techniques de découpes de fruits et légumes abordées
- Maîtriser les textures
- Connaître les process et les ustensiles
- Être capable de travailler en sécurité et dans de bonnes conditions
- Connaître les techniques abordées et savoir les utiliser pour des préparations de recettes

PROGRAMME :

- Se préparer et préparer son matériel : organisation
- Savoir respecter un process en cuisine de restaurant
- Présentation des différents couteaux et ustensiles nécessaires
- Présentation des différentes tailles et de leurs utilités
- Réalisation des préparations préliminaires en respectant la marche en avant
- Découpes des légumes (émincer, brunoise, julienne...)
- Découpes des fruits (peler à vif, mangue...)
- La réutilisation des techniques pour d'autres recettes.
- La connaissance des coûts ratio
- Nettoyage et désinfection de la cuisine en respectant le protocole HACCP

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures

FORMATION SUR LES CUISSONS

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Assurer le contrôle qualité à réception
- Connaître et appliquer les différentes techniques de cuisson des aliments
- Connaître et appliquer les process et les ustensiles
- Être capable d'utiliser les techniques pour d'autres préparations

PROGRAMME :

- L'organisation (se préparer et préparer son matériel)
- Les différentes cuissons et leur utilisation selon les produits
- Préparation et techniques de cuisson des légumes
- Techniques de cuisson des poissons
- Techniques de cuisson des céréales
- Techniques de cuisson des viandes
- Le respect des process en cuisine de restaurant
- La réutilisation des techniques
- L'hygiène

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 9 heures

FORMATION ORGANISATION DE SON POSTE DRESSAGE ET ENVOI DES ENTREES

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Anticiper et organiser la mise en place de son poste
- S'organiser et suivre un service
- Savoir communiquer avec la salle et le chef de cuisine/suivre ses stocks
- Maitriser le rangement et l'hygiène du poste de travail
- Maitriser une présentation à l'assiette
- Identifier et utiliser les process et les ustensiles
- Réinvestir les techniques abordées pour d'autres entrées

PROGRAMME :

- L'organisation (se préparer et préparer son matériel)
- Le respect d'un process en cuisine de restaurant
- La communication et le suivi des stocks
- La présentation à l'assiette
- La rapidité des dressages
- La réutilisation des techniques
- Le rangement et l'hygiène

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures



FORMATION ORGANISATION DE SON POSTE DRESSAGE ET ENVOI DES DESSERTS

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Anticiper et organiser la mise en place de son poste
- Savoir s'organiser et suivre un service
- Savoir communiquer avec la salle et le chef de cuisine/suivre ses stocks
- Maitriser le rangement et l'hygiène du poste de travail
- Maitriser une présentation à l'assiette
- Identifier et utiliser les process et les ustensiles
- Réinvestir les techniques abordées pour d'autres desserts

PROGRAMME :

- L'organisation (se préparer et préparer son matériel)
- Le respect d'un process en cuisine de restaurant
- Savoir respecter un process en cuisine de restaurant
- La communication et le suivi des stocks
- La présentation à l'assiette
- La rapidité des dressages
- La réutilisation des techniques
- Le rangement et l'hygiène

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures

FORMATION PATISSERIE LE DOME FRAMBOISE ET LE PAIN D'EPICES Module 1



PROGRAMME :

- Se préparer et préparer son matériel : organisation
- Savoir respecter un process en cuisine de restaurant
- La technique de la pâte sablée
- La technique de la crème montée mascarpone
- La technique du coulis
- La technique de la pâte à cake
- Les cuissons
- La présentation à l'assiette
- La réutilisation des techniques pour d'autres recettes
- La connaissance des coûts ratio

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Réaliser les pâtisseries vues en formation
- Savoir réaliser les techniques de pâtisserie abordées
- Maîtriser les textures
- Faire une présentation à l'assiette
- Connaître les process et les ustensiles
- Connaître les techniques abordées et savoir les utiliser pour d'autres desserts
- La technique pro pour faire des dômes
- Technique de la poche à douille pour bien maîtriser la décoration
- Obtenir un résultat professionnel

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures

FORMATION PATISSERIE LES ECLAIRS ET LES CHOUX CHANTILLY Module 2

PROGRAMME :

- Se préparer et préparer son matériel : organisation
- Savoir respecter un process en cuisine de restaurant
- La technique de la pâte à chou
- La technique de la crème chantilly
- La technique de la crème pâtissière
- Les cuissons
- La présentation à l'assiette
- La réutilisation des techniques pour d'autres recettes
- La connaissance des coûts ratio

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Réaliser les pâtisseries vues en formation
- Savoir réaliser les techniques de pâtisserie abordées
- Maîtriser les textures
- Faire une présentation à l'assiette
- Connaître les process et les ustensiles
- Connaître les techniques abordées et savoir les utiliser pour d'autres desserts

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures

Nos formations service

FORMATION ACCUEIL ADAPTEE A LA RESTAURATION

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Comprendre l'importance de l'accueil pour le salarié, le client et l'entreprise.
- Distinguer les différents types d'accueil et en connaître les particularités.
- Comprendre et s'approprier les codes de l'accueil téléphonique.
- Comprendre et s'approprier les codes de l'accueil physique.
- Comprendre et appliquer les bonnes pratiques et postures lors de l'encaissement.
- Comprendre et respecter l'importance d'une tenue professionnelle et d'une hygiène corporelle irréprochable.
- Comprendre l'importance pour le professionnel d'adopter un comportement avenant et le sourire.
- Savoir se positionner et réagir lors d'une situation compliquée avec un client et proposer des solutions.
- Gérer les priorités liées à l'accueil.

PROGRAMME :

- Présentation et description de l'accueil en restauration.
- Les enjeux liés à l'environnement (accueil chaleureux et propre).
- Les points essentiels de l'accueil (la posture physique et le comportement).
- Les différents types d'accueil et leurs applications.
- L'accueil téléphonique.
- L'accueil physique.
- Les bonnes pratiques liées à l'encaissement et les différents moyens de paiements. La prise de congé.
- Les connaissances pré requises de l'environnement professionnel et géographique. Gestion des situations compliquées (client mécontent ; clients énervé)
- Les priorités liées à l'accueil et l'adaptation aux imprévus.

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures





FORMATION PRISE DE COMMANDE ADAPTEE A LA RESTAURATION

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Prendre connaissance des différents supports pour prendre une commande.
- Quels en sont les avantages et inconvénients
- Connaitre les différents supports de vente en restauration.
- Savoir adapter la prise de commande selon les circonstances
- Comprendre et appliquer le service en 10 étapes.
- Savoir utiliser un carnet de commande.
- Savoir prendre une commande Boisson et Repas.
- Savoir suivre une bon de commande.
- S'approprier la communication avec l'équipe de salle et cuisine.
- Prendre connaissance des 14 allergènes et savoir faire la différence avec une intolérance
- S'approprier et comprendre les bonnes pratiques de la vente additionnelle lors de la prise de commande et l'animer.
- Prendre connaissance de l'impact de la mise en place sur la prise de commande.

PROGRAMME :

- Présentation des différents supports pour la prise de commande.
- Présentation des différents supports de vente en restauration.
- Explication et présentation de la prise de commande selon le public.
- Présentation et explication de l'utilité du service en 10 étapes.
- Présentation du carnet de commande.
- Explication des techniques pour prendre une commande boisson et repas.
- Explication du suivi des bons de commandes et la communication autour.
- Présentation des 14 allergènes référencer.
- Présentation des techniques de vente additionnelle lors de la prise de commande.

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 4 heures



FORMATION TECHNIQUES DE SERVICE ADAPTEES A LA RESTAURATION

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Repérer les différentes méthodes/techniques de service qui existent en restauration. S'approprier les règles de service à l'assiette.
- Repérer et appliquer les bonnes pratiques durant le service.
- Comprendre et s'approprier les techniques de débarrassage.
- Savoir utiliser un plateau de service pour des boissons ou débarrasser.
- Repérer et comprendre les spécificités liées au service des enfants.
- Repérer et comprendre les spécificités liées au service des personnes en situation de handicap.
- Prendre connaissance des différentes techniques d'élaboration cocktail et leurs particularités.
- Identifier les quantités et le verre adaptés à chaque catégorie d'alcool.
- Comprendre l'enjeu et l'application de la vente additionnelle.
- S'avoir s'organiser et organiser un roulement de client en salle.
- Gérer les priorités liées au service.

PROGRAMME :

- Les différentes techniques de service.
- Les règles du service à l'assiette.
- Les règles à respecter pendant le service.
- Les techniques pour débarrasser.
- L'utilisation du plateau en restauration.
- L'adaptation aux attentes particulières des enfants.
- L'adaptation aux attentes particulières des personnes en situation de handicap.
- Les enjeux de la vente additionnelle.
- Les différents types de verres et leur utilisation.
- L'organisation pendant un service.

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 7 heures





FORMATION ELABORATION ET TECHNIQUES DE SERVICE DU VIN

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Connaître la composition du grain de raisin.
- Connaître la composition de la grappe de raisins.
- Comprendre en quoi le grain de raisin et la grappe de raisin impactent le goût du produit final.
- Repérer et situer les différents domaines français.
- Identifier les différents supports de vente et la prise de commande liés au vin.
- Comprendre les étapes de la vinification du vin rouge.
- Distinguer les différences entre vin rouge, vin blanc et vin rosé.
- Maîtriser la technique d'ouverture de bouteille face au client avec un limonadier.
- Comprendre et respecter l'importance des étapes de l'ouverture de la bouteille de vin.

PROGRAMME :

- La composition du grain de raisin et de la grappe de raisins.
- Les facteurs qui peuvent influencer le gout du vin.
- La carte de France et des domaines du sud.
- Les différents supports de vente et la prise de commande.
- Les étapes de vinification du vin rouge.
- Les principales vinifications en rouge, blanc, rosé en fonction des vins à obtenir.
- L'utilisation du Limonadier.
- L'ouverture de bouteille sur table.
- Les étapes de la vente et de l'ouverture d'une bouteille de vin en restauration.

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 7 heures



FORMATION ENCAISSEMENT ET GESTION D'UNE CAISSE EN RESTAURATION

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être capable de pratiquer l'encaissement et de gérer une caisse en restauration commerciale

OBJECTIF PEDAGOGIQUE ET PROGRAMME

1 - Ouvrir la caisse

Calculer un fond de caisse et l'installer

2 - Découvrir l'encaissement dans un point de vente

Découvrir l'interface de la caisse

Identifier les différents moyens de paiement

Respecter les consignes permettant de lutter contre les fraudes

3 - Procéder à l'encaissement

Accueillir le client au poste caisse

Appliquer les principes de base de l'encaissement et de la facturation

Utiliser un terminal de paiement

Gérer les situations délicates en caisse

4 - Gérer la clôture de caisse

Editer les tickets X

Vérifier les modes de paiement

Compter la caisse

Editer le ticket Z

Ranger le matériel et nettoyer le poste de caisse

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures



Nos autres formations



FORMATION CONNAISSANCE DU SECTEUR HOTELLERIE ,CAFE, RESTAURATION

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Prendre connaissance du secteur d'activité HCR
- Prendre connaissance des métiers et des compétences
- Comprendre les différentes voies d'accès à ces métiers : formations, stages, etc...
- Appréhender ce qui peut faire sens au quotidien dans votre métier et le cultiver
- Avoir la capacité de parler du secteur et de l'entreprise pour laquelle on travaille

PROGRAMME :

- Le secteur CHR
- Les métiers de ce secteur
- Les conditions d'accès aux métiers les formations, les stages.
- L'attrait de ces métiers
- S'approprier quelques essentiels dans ces métiers

TARIF & DATE : Nous consulter.

DUREE : 3 heures

FORMATION TOURISME ET PRODUCTEURS LOCAUX

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Prendre connaissance des productions locales dans le GERS
- Prendre connaissance des acteurs du tourisme local
- Comprendre l'importance de ces partenariats
- Comprendre et situer les différents terroirs gersois
- Promouvoir le terroir local auprès des clients
- Identifier les produits travaillés au restaurant, connaître leur provenance et leur histoire

PROGRAMME :

- Les spécialités gasconnes
- Le territoire de production
- Quelques producteurs et leurs produits gersois
- Les jours de marchés dans le GERS
- Les principaux points touristiques du GERS

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 3 heures

FORMATION LA RESTAURATION DURABLE

OBJECTIFS DE FORMATION

Au comptoir des colibris, il nous semble important de favoriser les apprentissages via l'expérimentation, la valorisation des 5 sens afin de permettre l'imprégnation et l'assimilation des découvertes. Nous proposons une initiation concrète aux principes de l'ECO-RESTAURATION.

Au sortir de la formation :

Les apprenants(es) adultes connaîtront l'historique et les grands principes de la notion de « **développement durable** ».

Ils seront capables d'identifier **les enjeux du développement durable en lien avec l'ODD 12 : Consommation et production responsable**.

Ils seront informés sur les **alternatives durables à une alimentation classique et pourront mettre en pratique ces alternatives à la fois sur leur lieu de travail et dans leur vie personnelle**.

Ils connaîtront **les certifications et les labels**, et pourront faire des choix éclairés dans l'approvisionnement des denrées.

Ils seront initiés à **l'importance de consommer des produits de saison et locaux en lien avec une alimentation saine et équilibrée**.

Ils **seront capables de gérer les énergies de manière responsable, travailler à l'économie, réduire et valoriser les déchets**.

Les apprenants **connaîtront les bases de la restauration durable** et auront la capacité de poursuivre la réflexion sur comment parfaire ces pratiques et à aller plus loin pour améliorer encore et toujours l'engagement pour une restauration éco-responsable, à la fois dans sa vie professionnelle future et dans sa vie personnelle.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- **Connaître les principes de l'éco-restauration**

Identifier ce qu'est une consommation éthique et responsable

Connaître les alternatives durables existantes à une alimentation classique

Lier l'alimentation, la santé, la nutrition

Développer des principes liés à la restauration durable

Comprendre le principe d'empreinte écologique dans la cuisine

- **Le calendrier des produits et ses principes**

Connaître les alternatives durables existantes à une alimentation classique ;

Connaissance des principes à la restauration durable ;

Travailler et connaître les saisons et les cycles ;

Varier le travail des produits en fonction des saisons (cuisson, recettes, ...)

Connaître les techniques de conservation

Être conscient de l'intérêt d'utiliser un produit de saison en cuisine

- **Le patrimoine local et culturel**

Appréhender le territoire local, cerner les particularités de la région

Connaître les ressources du patrimoine local ; identifier les spécificités de la région (plats et recettes typiques, productions locales)

Identifier les producteurs, connaître leurs productions et avoir la capacité de présenter les produits locaux proposés aux clients

Pouvoir utiliser un produit local en cuisine



- **Les labels et composantes des étiquettes et des produits.**

Décrypter les étiquettes et ses composants, la qualité nutritive des produits (présence de sucres, de sel, de graisses, ...)

Connaître les certifications et labels existants (bios, locaux, nationaux, européens,)

Connaître les alternatives durables existantes à une alimentation classique ;

Connaissance des allergènes et proposer des alternatives ; des additifs et des colorants, notamment ceux qui s'appliquent au bio.

- **Réduire son empreinte énergétique en cuisine**

Adopter les gestes, principes et techniques, liés à une utilisation adéquate de l'énergie ;

Connaître des alternatives aux produits chimiques dans le nettoyage, la désinfection, l'entretien, plus respectueux de l'environnement ;

Réduire son empreinte écologique dans la cuisine.

- **Travailler de façon respectueuse et valorisante, les denrées alimentaires dans une cuisine durable**

Lutter contre les déchets alimentaires ;

Valoriser les déchets alimentaires ;

Connaître les lois et directives par rapport à la gestion des déchets en vigueur dans son pays, et par région...

Appliquer le recyclage selon ces lois et directives (PMC, verre, huile,)

Trier et évacuer les déchets

PROGRAMME :

Séquence n°1 : **Les grands principes de l'éco-restauration** (ou comment déconstruire les aprioris, donner envie de manger bien et bon pour sa santé, ses papilles et dans le respect de la nature). **2** jours.

Séquence n° 2 : **Découverte et promotion des producteurs partenaires en lien avec le patrimoine local et naturel** (ou comment réfléchir sur la nécessité de se fournir en produits locaux et de saison et sur comment valoriser auprès de la clientèle les produits et producteurs partenaires). **4** jours (semaine à thème) ou 2 X 2 jours + **1** jour de valorisation

Séquence n° 3 : **Susciter le plaisir de travailler des produits de qualité** (ou comment proposer un menu sain, équilibré, savoureux en utilisant les produits des producteurs découverts lors de la séquence n°2) **3** jours (1 jour + 2 jours consécutifs)

Séquence n°4 : **Bilan et réflexion autour de la thématique et de l'expérience vécue** (ou comment s'approprier les bases de l'éco-restauration en créant une charte des bons gestes à adopter pour un essaimage dans les autres expériences professionnelles à venir). **1** jour

DUREE : 77 heures soit 11 jours

TARIF : Nous consulter

FORMATION PERMACULTURE

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Durant 5 jours plusieurs thématiques seront abordées en relation avec **l'agroécologie**.

La finalité est de permettre aux participants de découvrir les bases de la **permaculture (une philosophie, un mode de vie et un ensemble de méthodes) en lien avec le développement de l'éco-restauration et d'essaimer de nouvelles pratiques professionnelles**.

Au sortir de la formation :

Les participants connaîtront des alternatives (façons de cultiver la terre sans occasionner de nuisances pour la nature et les humains) **pour d'avantage contribuer à une chaîne alimentaire durable**.

Ils **identifieront les aliments à faible impact environnemental** pour la conception de leurs menus.

Ils identifieront **les avantages de l'utilisation de produits sains et de saison** en permaculture et sauront les promouvoir auprès de leur clientèle et partenaires divers.

Ils auront la capacité de **travailler des produits nouveaux** tels que les plantes sauvages méconnues.

Ils pourront envisager des **projets de création de potagers** associés à leur restaurant, ou d'amélioration de l'existant, en pratiquant différentes méthodes issues de la permaculture (compostages, buttes de permaculture, culture étagée...).

Ils pourront développer leur curiosité et s'intéresser à d'autres domaines de la permaculture et de l'agroécologie (l'habitat, l'énergie...) et s'engager dans de la **formation complémentaire pour contribuer et favoriser l'écoconception sur les filières alimentaire et restauration**.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Découvrir les grands principes de la permaculture (éthique, principes, projet, contexte)

Découvrir les origines de la permaculture et les valeurs associées (prendre soin de la Terre, prendre soin de l'Homme, partager équitablement les ressources)

Repérer les différentes méthodes en permaculture

S'initier aux différentes méthodes en permaculture (visite guidée et atelier pratique)

Identifier les enjeux de la permaculture

Comprendre l'importance de la production de semences paysannes

Distinguer les semences industrielles des semences paysannes

Comprendre les bénéfices de la production des semences paysannes pour l'Homme et l'environnement

Identifier les différents cycles de la vie des plantes (visite et atelier pratique)

Savoir faire des semences

Savoir faire des semis



Découvrir les différents usages des plantes sauvages

Découvrir sur site certaines plantes sauvages comestibles

Repérer les vertus de chaque variété

S'initier à la préparation culinaire de ces plantes sauvages (atelier pratique)

Repérer l'usage de ces plantes sauvages en permaculture en remplacement des engrais et des traitements chimiques

Comprendre l'importance d'un sol vivant

Comprendre la notion de « sol vivant »

Découvrir les enjeux et bénéfices du sol vivant

Comparer les différentes méthodes du travail de la terre (avantages, inconvénients et bénéfices)

Créer un jardin forêt (forêt comestible)

Comprendre le fonctionnement d'un écosystème naturel (forêt)

Imiter le milieu naturel en le reproduisant

S'initier à la culture étagée (atelier pratique)

1) Découvrir les différentes techniques de compostages

Découvrir la méthode du compost à chaud et ses avantages

Découvrir la méthode du compost à froid et ses avantages

Découvrir la méthode du compost Berkley et ses avantages

Découverte des avantages des toilettes sèches

Apprendre à bien utiliser son compost

Rencontrer des professionnels de la permaculture

Découvrir des parcours de reconversion

Découvrir le métier de maraicher en permaculture

Découvrir les avantages et les difficultés du métier

PROGRAMME :

Séquence n°1 : **Les grands principes de la PERMACULTURE** (historique du modèle et de la méthode) - 1 jour (théorie/pratique)

Séquence n° 2 : **De la semence à la semis** (avantages, impacts et bénéfices pour l'environnement et pour l'humain) - 1 jour (Théorie/pratique)

Séquence n° 3 : **Les plantes sauvages comestibles** - 1/2 journée (Théorie/Pratique)

Séquence n°4 : **Reconnaissance de la faune souterraine et apprendre à faire une étude de sol pour bien commencer un projet de permaculture**-1/2 journée

Séquence n°5 : **Agroforesterie, forêts comestibles, cultures étagées, le compost et la matière organique, comment les déchets deviennent une ressource ?**

(Avantages, impacts et bénéfices pour l'environnement et pour l'humain) - 1 jour (Théorie/ Pratique)

Séquence n°6 : **Rencontre de professionnels en Permaculture** : le matin, visite d'un maraicher en permaculture (PERMARAICHER à vic-fesensac), l'après-midi : visite des jardins d'Aulouste : Pierre Routurier (micro ferme enpermaculture) 1 jour

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 35 heures soit 5 jours

LIEU : Les Jardins de la Marquise, agroécologie résiliente, situés à Monbrun 32 600

HORAIRES : De 9h à 17h00

Les journées seront composées :

Le matin : Tous les matins une partie théorique de 9h à 12h00.

Pause repas à 12h00 (chaque participant apporte son repas froid)

L'après-midi : Partie pratique aux jardins de 13h00 à 17h00

ANIMATEUR : Jérôme, initiateur du projet « les Jardins de la Marquise », jardinier et animateur spécialisé dans le domaine de la permaculture (producteur local de légumes 100% naturels pour le restaurant Le Comptoir des colibris) depuis 2017. Intéressé à la permaculture depuis 2015, formation en permaculture à « La graine indocile » de BRAS 83 149, formation à l'ECOCENTRE Périgord-Limousin (Froidefont 24450 Saint Pierre de Frugie)

METHODE :

Alternance de théories (supports audiovisuels, visites guidées, transmission de supports) et pratiques (élaboration d'un plan de culture étagée, semis, confection d'un repas partagé zéro déchets organiques ...), animation de groupe (échanges sur les vécus des journées et découvertes, partage d'expériences), évaluation, attestation de formation.

MATERIEL : Prévoir une tenue chaude, bottes en plastiques, vêtement de pluie, gants de jardinage (possibilité de prêts), tenue de rechange.





PROGRAMME DE FORMATION ACCOMPAGNEMENT VERS SON PROJET PROFESSIONNEL

OBJECTIF DE LA FORMATION

Après avoir découvert les différents profils de personnalité des candidats présents à cette formation, notre formatrice abordera comment définir son projet professionnel.

Elle accompagnera à la définition et clarification des objectifs professionnels de chaque candidat lors d'un rendez-vous individuel.

Elle définira les compétences et les motivations pour la mise en place du projet

Ainsi que le plan d'action et sécurisation de ce dernier lors du bilan.

PROGRAMME DE FORMATION

Première demi-journée 3 h00 (14h30-17h30) OUVERTURE

Création de la dynamique de groupe

Première approche du profil de personnalité

Définition des objectifs d'accompagnements

RDV individuel 1h00 entre (9h-16h30) DEFINIR SON PROJET PROFESSIONNEL

Exploration des perspectives professionnel

Reconnexion aux rêves et talents personnels

Mise en cohérence du parcours vs. Personnalité et valeurs

Journée # 2 7h 00 (9h-16h30) CLARIFICATION DU PROJET

Clarification et approfondissement de l'objectif

Levée de freins internes au déploiement professionnel

Journée #3 7h00 (9h-16h30) MOTIVATION DANS SON PROJET PROFESSIONNEL

Les ressorts de la motivation

Intelligence émotionnelle et neurosciences au service de ma mise en mouvement

Elaboration du cap professionnel – stratégie du projet

Journée #4 7h00 (9h-16h30) ACTION & COMMUNICATION

Consolidation et passage au plan d'action

Priorisation et valorisation de mon profil et affirmation de soi

Communication et relation aux autres – l'outil CNV

Demi-journée de clôture 3h00 (14h30-17h30) BILAN

Sécurisation de la suite du plan d'action

Auto-évaluation

Célébration des résultats atteints

TARIF & DATE : nous consulter

DUREE : 28 heures

FORMATION TECHNIQUE DE RECHERCHE D'EMPLOI (TRE)

OBJECTIFS DE FORMATION

Au sortir de la formation le participant sera capable de :

Savoir lire et décrypter une offre d'emploi

Rédiger un CV en adéquation avec l'offre d'emploi

Se préparer pour un entretien d'embauche

Mettre en œuvre une communication adaptée pour réussir son entretien.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

1) Elaborer et rédiger un CV et une lettre de motivation

Identifier les processus de recrutement (où trouver les offres d'emploi)

Comprendre les différentes composantes d'une offre d'emploi

Découvrir la mise en page d'un CV et d'une lettre de motivation : Identifier les enjeux du CV et de la lettre de motivation. Repérer les différents éléments à intégrer au CV

Définir les objectifs du CV : Déterminer les trois socles du savoir (les formations, les compétences techniques, les qualités comportementales).

Rédiger le CV et la lettre de motivation : Utiliser les outils en ligne Canva , Word CV et autres pour la rédaction d'un CV attractif ; Rédiger une lettre de motivation synthétique et cohérente avec le poste recherché .

2)Se préparer et réussir un entretien d'embauche.

Repérer les éléments indicateurs sur offre d'emploi

Recueillir des données sur l'entreprise et le métier

Se préparer en amont de l'entretien

Identifier les points de vigilance lors d'un entretien

Comprendre les enjeux de la communication verbale et non verbale en situation d'entretien

PROGRAMME :

Séquence n°1 : S'initier à l'élaboration d'un CV et à la rédaction d'une lettre de motivation

Séquence n° 2 : Se préparer et réussir son entretien d'embauche

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 7 heures



FORMATION COMMUNICATION , POSTURE ET SAVOIR ETRE



OBJECTIFS DE FORMATION

Au sortir de la formation le participant sera armé pour pouvoir se maintenir dans l'emploi. Il sera capable :

De conscientiser la communication interpersonnelle pour développer ou renforcer ses capacités relationnelles favorisant l'insertion sociale et professionnelle.

D'identifier les savoir-être et postures à développer pour se maintenir et progresser dans les emplois liés à la restauration.

De repérer ses atouts et points à travailler concernant sa propre posture.

D'identifier les différents canaux de communication au travail

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

1) Découvrir les notions de communication interpersonnelle et ses enjeux dans le monde professionnel :

Identifier les différents éléments d'une situation de communication.

Comprendre et mesurer les filtres à la communication

Mesurer l'importance du non-verbal dans la communication.

Identifier et valoriser l'écoute attentive

Repérer les difficultés à communiquer en lien avec la perception de la réalité.

Accueillir et comprendre les émotions dans la communication

2) Repérer les attitudes et savoir-être à développer au sein d'une entreprise pour :

Distinguer les notions de "savoir", "savoir être" et "savoir faire"

Distinguer les notions d'attitude et de comportement

Distinguer les attitudes positives et les attitudes négatives dans le milieu professionnel

3) Découvrir les principes et enjeux de la communication professionnelle

Clarifier les différentes formes de communication

Repérer la communication dans l'espace et dans le temps et les différents Contextes

Identifier les fonctions de la communication et les moyens d'expression

Identifier et se familiariser avec les outils de communication professionnelle

PROGRAMME :

Séquence n°1 : Découvrir les notions de communication interpersonnelle et ses enjeux dans le monde professionnel .

Séquence n° 2 : repérer les attitudes et savoir-être à développer au sein d'une entreprise

Séquence N°3 : Découvrir les principes et enjeux de la communication professionnelle

TARIF & DATE : Nous consulter

DUREE : 14 heures soit 2 jours



Notre environnement est fragile, n'imprimez ce catalogue que si vous en avez vraiment besoin