

### Règles de vie

Les formateur.rice.s proposent les règles de vie communes :

Les règles de vie sont adoptées après la présentation du stage car tou.te.s connaissent les contenus de la formation et les règles sont alors mieux comprises.

Elles et ils proposent aux stagiaires les horaires de la formation. Le découpage pédagogique se fait sur la base d'environ 6 heures effectives de formation.

Il s'agit donc de commencer à 9 h et de terminer à 17 h 30 avec une pause pour déjeuner d'au moins une heure et des pauses le matin et l'après-midi d'au moins 15 minutes. Ces horaires sont des propositions qui sont adaptées aux habitudes de l'organisation qui propose le stage.

La proposition soumise à approbation peut donc être modifiée à la marge : horaire de début et donc de fin de journée, durée des pauses matin et après-midi et de la pause déjeuner.

Les moments de pause sont nécessaires. Ils permettent aux stagiaires d'échanger de manière informelle sur leurs points de vue, leurs ressentis et de souffler tout simplement. Ils permettent des échanges informels entre les stagiaires et les formateur.rice.s. La pause doit donc durer environ 15 minutes et la pause déjeuner doit s'étendre sur une heure au minimum.

L'utilisation des téléphones portables doit être limitée au moment des pauses. Si les stagiaires ne peuvent l'éteindre pour des raisons personnelles ou professionnelles, le téléphone doit être en position silencieuse et les stagiaires concerné.e.s sont invités à sortir de la salle si elles et ils doivent répondre.

De plus l'utilisation des ordinateurs portables doit aussi être limitée à la prise de note et ne pas être l'occasion de consulter sa messagerie ou de faire tout autre chose qui n'est pas en lien avec le stage. En effet, contrairement aux idées reçues on ne peut pas faire et réfléchir à plusieurs choses en même temps.

La prise en commun des repas est souhaitable. Cela permet à tou.te.s de se connaître sous un autre jour, de casser la barrière stagiaire/formateur.rice. Cela contribue à créer un climat serein et de confiance qui va contribuer à la bonne cohésion du groupe et aux apprentissages des stagiaires.

À cette occasion, les formateur.rice.s peuvent demander si certain.e.s ont des régimes particuliers (sans sel, végétariens, etc.).

Il est également important de préciser aux stagiaires qu'il n'y aura pas de censure et il ne doit pas y avoir d'autocensure. Toutes les questions peuvent être posées. Il n'y a pas de questions idiotes. De même, si un.e stagiaire rencontre le moindre souci, qu'elle ou il n'hésite pas à s'adresser aux formateur.rice.s.

Par ailleurs, nous savons que la position assise peut-être pénible lors d'une formation et les stagiaires sont autorisés à se lever s'elles.ils en ressentent le besoin, mais il ne s'agit pas de vous déconcentrer ou de déconcentrer les autres stagiaires.

➔ Les formateur.rice.s proposent alors aux stagiaires d'adopter les règles de vie.

Une fois adoptées par tou.te.s les stagiaires, les formateur.rice.s veilleront à leur respect dans la bonne humeur.