

# FORMATION

**CC1 - Vivre les Conversations Carbone - Comprendre les processus de changement vers un mode de vie bas carbone**

Moyenne  
de satisfaction  
**72%**

Présentiel

## DURÉE

12 heures  
sur 6 journées

## TARIF

980 €  
net de TVA

## EFFECTIF

Min. : 4 pers.  
Max. : 12 pers.

## CONTACT FORMATION

formation@institut-negawatt.com  
04 75 58 60 85



## Contexte

« La question du changement de comportement et, plus généralement, de l'évolution des modes de vie, est un enjeu clé de la transition écologique. Il est largement admis que le progrès technique, à lui seul, ne permettra pas d'atteindre les objectifs de réduction d'émissions de gaz à effet de serre. » Source : ADEME

Quand des évolutions collectives majeures appellent à requestionner les modes de vie, comment faire pour prendre en compte la dimension humaine du changement ? Comment cheminer dans la réduction de l'empreinte carbone individuelle en prenant en compte les éléments factuels, la technique, mais aussi les émotions, souvent contradictoires à propos du changement ? Comment trouver le sens et l'énergie pour aller vers un changement désirable, connecté aux valeurs personnelles ?

**Venez profiter d'un espace privilégié pour vous ressourcer, (re)trouver du sens, acquérir de nouveaux outils et développer vos capacités à cheminer vers un mode de vie bas carbone**



## Objectifs pédagogiques

Cette formation a pour intention d'accompagner et de former au changement durable pour agir vers un mode de vie sobre en carbone, à travers la facilitation de Conversations Carbone, méthode innovante d'accompagnement au changement en petit groupe, qui permet le cheminement individuel puis collectif.

Les objectifs de la formation sur la dimension des sciences humaines et sociales sont :

- comprendre la relation entre mode de vie individuel et émissions de Gaz à effet de Serre
- analyser ses réactions personnelles face à la réduction des émissions, y compris les valeurs et les émotions
- renforcer et utiliser sa confiance en soi pour parler du changement climatique et de la réduction des émissions ainsi que pour établir puis mettre en œuvre un plan d'actions concrètes.
- développer ses capacités d'écoute
- expérimenter le puissant creuset de changement que sont les petits groupes et savoir expliquer l'intérêt de l'accompagnement au changement

# FORMATION

## CC1 - Vivre les Conversations Carbone - Comprendre les processus de changement vers un mode de vie bas carbone

Les compétences professionnelles développées au cours de la formation :

- maîtriser le vocabulaire, les concepts, les enjeux et des idées d'actions sur le changement climatique et la réduction des émissions de gaz à effet de serre
- identifier les leviers d'actions permettant de réduire les émissions de gaz à effet de serre et choisir les actions prioritaires à mettre en œuvre pour réduire l'empreinte carbone individuelle
- établir un plan d'action « réduction empreinte carbone » sur la durée, aux différents horizons
- développer ses capacités de communication sur le changement individuel en lien avec les enjeux climatiques

La formation permet aux individus de vivre une expérience inédite, au sein d'un collectif 'facilité', pour identifier ses propres leviers - en confiance et à son rythme - et définir ses axes d'action vers une évolution choisie, donc durable. L'individu développe son pouvoir d'agir et devient acteur dans sa quête de sens.



### Accessibilité - Handicap

**Vous êtes en situation de handicap, nous étudions vos besoins spécifiques : contactez notre référente handicap Violaine BOURGEON à [v.bourgeon@institut-negawatt.com](mailto:v.bourgeon@institut-negawatt.com)**



### Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne adulte qui souhaite travailler sur la réduction de l'empreinte carbone individuelle, en prenant en compte la dimension humaine du changement. La formation s'adresse à un public en participation volontaire (importance du libre-arbitre).



### Prérequis

- Aucun pré requis, si ce n'est d'avoir envie d'explorer l'association du technique ET du «sensible» dans les projets de transition, de se sentir ouvert à une réflexion sur les facteurs de changement individuels et collectifs (émotionnels, cognitifs...)
- Pour les sessions à distance : un ordinateur et une connexion internet permettant l'utilisation de zoom avec micro et caméra, ainsi que d'autres outils en ligne tels que Mural, Ahaslides

# FORMATION

**CC1 - Vivre les Conversations Carbone - Comprendre les processus de changement vers un mode de vie bas carbone**



## Profil des formateurs.ices

Facilitateurs.trices formés et habilités à animer les Conversations Carbone, en binôme.



## Modalités pédagogiques

- Une formation en 6 séances de 2h planifiées sur une durée totale de 4mois, nécessaires au processus de changement
- Un petit groupe de maximum 10 participants avec 2 facilitateurs.trices spécifiquement formé.e.s, pour favoriser l'expression de chacun et les partages d'expérience.
- Un accompagnement pour cheminer en amont de la formation
- Une dynamique modélisante. La formation est conçue comme un espace vivant d'accompagnement du changement. La formation est ainsi à la fois : une transmission de connaissances, un espace d'expérimentation, et une invitation permanente à l'observation réflexive.



## Moyens et supports pédagogiques

- Des méthodes pédagogiques participatives et impliquantes, respectueuses du rythme de chacun
- Des supports pédagogiques remis aux participants (guide du participant et manuel d'activité)



## Evaluation et suivi

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud) complétée par les participants
- Évaluation à froid après formation (1 à 6 mois) : entretien d'autoévaluation des compétences acquises et de leur mise en œuvre
- Un certificat de réalisation est remis au participant à l'issue du cycle des 6 ateliers





# FORMATION

## CC1 - Programme détaillé

Présentiel

12h  
Sur 6 jours

### Atelier 1 : Réfléchir à un avenir sobre en carbone

Connexion 15mn et tests techniques. Comprendre l'intérêt d'un avenir sobre en carbone. Analyser les responsabilités autour des changements climatiques. Identifier les moteurs de l'action. Visualiser ce que pourrait être un avenir sobre en carbone.

### Atelier 2 : L'énergie à la maison

Identifier ce que sont les logements sobres en carbone. Établir ce qui fait le confort dans un logement. Repérer les actions pour planifier un logement sobre en carbone. Identifier et analyser les motivations et/ou les freins et réticences aux changements.

### Atelier 3 : Voyage et transport

Identifier ce que sont des déplacements sobres en carbone. Établir ce qui est important dans les déplacements. Analyser les forces d'entraînement et de résistance pour un changement. Repérer les actions pour ramener son empreinte carbone transport à 1 tonne.

### Atelier 4 : L'alimentation et l'eau

Identifier ce qu'est une alimentation sobre en carbone. Repérer quel sens a la nourriture pour chacun. Trouver et interpréter l'empreinte carbone des aliments. Identifier et analyser les changements d'alimentation réalisés dans sa vie.

### Atelier 5 : La consommation et les déchets

Identifier ce qu'est une consommation sobre en carbone. Comprendre ce qui est en jeu dans notre consommation, pourquoi nous achetons. Identifier et analyser les motivations et/ou les freins et réticences aux changements. Comprendre comment combler ses besoins autrement qu'en consommant.

### Atelier 6 : Discuter avec ses amis, sa famille et ses collègues

Partager l'état d'avancement des plans d'actions individuels. Identifier les différents niveaux qui se jouent dans une conversation : contenu, émotions, intentions, perceptions. Déterminer la suite à donner au groupe pour continuer à se soutenir et devenir acteur autour de soi.