

## DÉVELOPPER UNE DÉMARCHE DE SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE DANS SA STRUCTURE



### DURÉE

1 journée de formation  
(7h) + 4h de suivi  
facultatif pour application  
sur son territoire



### PUBLIC

Acteurs économiques de  
l'ESS (associations,  
entreprises)



### PRÉ-REQUIS

Connaissances de bases  
sur les problématiques  
environnementales

## Contexte de la formation

Aujourd'hui, l'enjeu de sobriété demeure le facteur indispensable pour réduire nos émissions de CO2 et réussir la bifurcation écologique de nos activités territoriales.

Les acteurs économiques de l'ESS ont un engagement commun à ce sujet. Maintenant, ils doivent s'auto-organiser et coopérer en réseau, afin d'embarquer leurs parties prenantes et changer d'échelle dans leurs pratiques de sobriété, tout en veillant à pérenniser leurs entreprises.

## Objectifs d'apprentissage

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Définir la démarche de sobriété et en justifier les enjeux,
- Identifier les co-bénéfices de la sobriété pour être en mesure d'argumenter en sa faveur,
- Dresser un état des lieux des pratiques actuelles de sa structure vis-à-vis de la démarche de sobriété,
- Associer les parties prenantes (fournisseurs, clients, partenaires, salariés) pour changer d'échelle dans les pratiques éco-responsables de sa structure et engager une démarche systémique de sobriété dans ses activités économiques sur le territoire.

## La sobriété

consiste à repenser nos modes de consommation, de production et d'organisation, afin de réduire notre empreinte écologique collective tout en livrant un niveau de vie décent pour tous, dans un contexte de ressources limitées.

## Modalités

### Intervenant :

Naël PEIGNIER  
Formateur Sobriétés &  
Coopérations  
[nael.peignier@mes-occitanie.org](mailto:nael.peignier@mes-occitanie.org)  
06 79 90 36 10

### Conditions et délai d'inscription :

Nous avoir communiqué l'intention de participer à la formation au moins 3 semaines avant celle-ci.

### Modalités d'apprentissage :

Basée sur différentes méthodes et techniques d'animation et d'éducation populaire. Elle combine des apports théoriques avec des temps d'échanges, de jeux coopératifs et ateliers.

## Déroulé de la journée

Tout au long de la journée, la formation vous permettra de vous emparer pas à pas de la démarche de sobriété.

La coopération entre acteurs locaux sera l'approche travaillée.

Vous aurez l'occasion de découvrir des exemples inspirants, d'élaborer une réflexion collective et de vous munir d'outils et méthodes actionnables dans vos pratiques professionnelles.

### MATIN - 9h00 à 12h30

<b>Accueil / Brise-glace</b>	Partager nos représentations de la sobriété
<b>Apports théoriques</b>	Définir les enjeux, le contexte et s'approprier la démarche de sobriété > Quiz collectif
Pause	
<b>Atelier 1 "Où en est mon organisation ?"</b>	Établir un état des lieux des pratiques de sobriété des activités de sa structure > Mise en commun et échanges entre pairs

### APRÈS-MIDI - 14h à 17h30

<b>Energizer</b>	
<b>Atelier 2: "On veut des exemples!"</b>	Exemples concrets inspirants de pratiques de sobriété > Arpentage collectif et grille d'analyse
<b>Atelier 3: "Métamorphose ton territoire"</b>	Mise en situation via un jeu de rôle coopératif Concevoir une stratégie collective de sobriété avec ses parties prenantes à partir d'un cas concret.
Pause	
<b>Atelier 3 (suite)</b>	Restitution collective > Présentation des plans d'actions afin de développer une démarche de sobriété dans sa structure.
<b>Temps conclusif</b>	Évaluation individuelle des connaissances > Quiz ludique Évaluation qualitative > Retours des participants

## Modalités

**Tarif** (inter structures) :

- **350 € par personne** (prise en charge OPCO)

Pour toute demande de précisions (formation intrastructure ou collectif d'acteurs), nous joindre.

**Lieu de la formation :**

A Toulouse ou sur site négocié avec le client.

**Equipe pédagogique :**

Responsable pédagogique :  
Joachim LABOURET  
[contact@mes-occitanie.org](mailto:contact@mes-occitanie.org)  
06 65 24 56 32

Responsable administratif :  
Berenice DONDEYNE  
[reseau.mesoccitanie@gmail.com](mailto:reseau.mesoccitanie@gmail.com)  
ou [berenicedondayne@mes-occitanie.org](mailto:berenicedondayne@mes-occitanie.org)  
06 58 38 89 12

**Situations particulières :**

Pour tout besoin spécifique ou situation de handicap, veuillez contacter :  
[reseau.mesoccitanie@gmail.com](mailto:reseau.mesoccitanie@gmail.com)  
pour voir les éventuelles adaptations à prévoir.



Cette formation est **adaptable**, elle peut être réalisée **sur mesure selon vos besoins** et votre écosystème de coopération territoriale.



### Mouvement pour l'Économie Solidaire Occitanie

Siège postal : 2, rue Lizop 31 100 Toulouse

Bureaux : 43, rue Bayard 31 000 Toulouse

Association loi 1901 - @MesOccitanie

N° SIRET : 927 803 049 00018

Organisme de formation n° 76311304731