



## Cahier des Charges de l'atelier Cap Bien Être

Contexte .....	2
1) Un atelier pour mieux gérer les émotions au quotidien .....	3
A. Contenu de l'atelier .....	3
B. Format de l'atelier .....	4
2) Missions de l'opérateur .....	6
A. Déploiement opérationnel .....	7
B. Modalités d'évaluation de l'atelier .....	7
3) Formation des animateurs de l'atelier Cap Bien Être .....	7
A. Déroulé de la formation .....	8
4) Conditions de candidature .....	8

## Contexte

Créé en 2011 par les caisses de retraite de la sécurité sociale (Assurance Retraite et MSA en Ile-de-France), le Prif (Prévention Retraite Île-de-France) est un groupement de coopération social et médico-social. Sa création est intervenue dans le contexte de dynamique de développement de la prévention impulsée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Le Prif a pour objectif de participer à faire croître l'espérance de vie en bonne santé de la population. Il conçoit, coordonne, promeut, évalue et finance les actions du Parcours prévention à destination des personnes retraitées autonomes vivant en Île-de-France.

Étant donné le statut de ses membres fondateurs, cette mission revêt des valeurs spécifiques :

- Une mission de service public et d'intérêt général
- Une vision positive de l'avancée en âge, inclusive, bienveillante et participative
- La lutte contre les inégalités territoriales et sociales de santé, un égal accès à ses actions pour l'ensemble des retraités et notamment les plus fragilisés et éloignés des messages de prévention
- Un Parcours prévention multifactoriel en faveur du bien vieillir.

Dans le cadre de la Stratégie Nationale de Santé, la Caisse centrale de la MSA a conçu l'atelier Cap Bien être axé sur la thématique de la santé mentale.

Aussi, la promotion du bien-être pour cette population par le renforcement des compétences psychosociales est un enjeu de prévention santé et permettrait notamment d'aider les seniors à agir face aux épreuves de la vie quotidienne.

Dans ce cadre, le Prif expérimentera en 2024 ce nouvel atelier sur un volume de déploiement relativement limité, et publie cet appel à candidatures pour l'animation de l'atelier Cap Bien Être.

## **Objet de l'appel à candidatures**

Le présent appel à candidatures vise à sélectionner les opérateurs pour animer les ateliers Cap Bien Être pour le compte du Prif en Île-de-France.

Pour répondre à cet appel d'offres, les opérateurs :

- Démontrant les compétences et expériences de leur organisme en matière d'animation d'ateliers, de connaissance de la population sénior, et de parfaite maîtrise de l'approche des sujets liés à la santé mentale auprès de cette population.
- Proposent une approche axée sur l'écoute et la prise en compte de la situation de chaque personne dans le traitement des 5 séances présentées ci-après

### **1) Un atelier pour mieux gérer les émotions au quotidien**

L'atelier Cap bien-être est un cycle de plusieurs séances prenant la forme d'un parcours. Les contenus sont issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation.

#### **A. Contenu de l'atelier**

L'atelier Cap Bien-être a pour enjeu de développer la capacité des retraités autonomes à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

Pour cela, l'objectif général du programme est :

- de rendre les participants autonomes dans la mobilisation de leurs compétences psychosociales pour la gestion du stress et de leurs émotions au quotidien
- de donner des méthodes pour identifier les moments contribuant au bien-être
- d'expérimenter des activités individuelles de relaxation ou des activités de groupe, générant des émotions positives

## B. Format de l'atelier

**L'atelier sera déployé exclusivement en présentiel auprès d'un public retraité autonome francilien, selon les modalités suivantes :**

- Une conférence d'information d'1h
- 8 à 12 participants
- 5 séances
  - 4 séances hebdomadaires de 2h45
  - 1 séance téléphonique de bilan individuel de 30 minutes

### Séance 1 : Emotion, Bien Être et Santé

**Objectifs pédagogiques de la séance :** comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé et prendre conscience de l'importance de ses ressources personnelles.

**Contenus d'animation :**

- Définition des notions clés en lien avec le bien-être, la qualité de vie et les compétences psychosociales (ressources personnelles).
- Inventaire des ressources personnelles de chaque participant.
- Introduction de la notion « d'émotions » (mécanisme et influence sur la santé).

### Séance 2 : Gestion du stress

**Objectifs pédagogiques de la séance :** identifier, comprendre et gérer le stress.

**Contenus d'animation :**

- Définition des notions clés en lien avec le stress
- Présentation du mécanisme du stress et de son influence sur la santé (stress chronique)
- Travail sur les émotions associées au stress.
- Identification des méthodes et outils à utiliser pour faire face aux situations stressantes et gérer son stress.

### Séance 3 : Bien vivre avec soi

**Objectifs pédagogiques de la séance :** identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.

**Contenus d'animation :**

- Identification des émotions positives et de leur effet sur la santé.
- Présentation et application des techniques pour favoriser les émotions positives et cultiver ses moments de bien-être.
- Mise en avant des pièges à éviter concernant le développement des émotions positives.

### Séance 4 : Bien vivre avec les autres

**Objectifs pédagogiques de la séance :** comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé. S'engager pour la prise d'engagements en lien avec la gestion du stress et des émotions.

**Contenus d'animation :**

- Présentation de l'influence de la vie sociale sur la santé
- Expérimentation d'activités collectives permettant de générer des émotions positives.
- Identification des ressources locales pour favoriser la vie sociale et les activités collectives.
- Prise d'engagements pour la gestion du stress et des émotions en lien avec ses ressources personnelles.

### Séance 5 : Garder le cap

**Objectifs pédagogiques de la séance :** soutenir la motivation au changement des participants et identifier les pistes d'amélioration concernant leurs objectifs personnels pour la gestion du stress et des émotions.

**Contenus d'animation :**

- Bilan sur le parcours du participant.
- Evaluation de la tenue des engagements pris lors de la séance 4.
- Appréciation des compétences acquises (utilisation des ressources locales, continuité des contacts extérieurs, valorisation des ressources personnelles, utilisation des techniques vues lors du parcours ...).
- Identification de pistes d'amélioration.

**Déroulé :** étape individuelle réalisée au cours d'un entretien téléphonique entre l'animateur et chaque participant (durée de chaque entretien : environ 30 minutes).

## 2) Missions de l'opérateur

L'opérateur doit mettre en place, animer et évaluer les ateliers « Cap Bien Être » :

- Contacter le(s) partenaire(s) souhaitant mettre en place un atelier afin de planifier les dates de l'atelier et de préciser les rôles de chacun
- Mentionner explicitement le rôle du Prif dans le financement de l'ensemble du parcours. L'opérateur doit en outre indiquer que l'atelier réalisé s'inscrit dans le cadre du partenariat qui le lie au Prif
- Organiser la réunion de sensibilisation avec le partenaire local. Dans le cas où des outils de communication spécifiques sont élaborés par le partenaire local, l'opérateur doit transmettre et intégrer le logo du Prif et de ses membres sur ces supports
- Assurer une mobilisation suffisante du public pour démarrer l'atelier (8 personnes à minima)
- Assurer la promotion systématique de l'ensemble de l'offre de services du Prif, et notamment du Parcours prévention, auprès des participants aux ateliers et des partenaires locaux

L'opérateur doit prendre les dispositions nécessaires afin d'être en capacité de répondre aux attentes suivantes :

- Préparation des séances : l'opérateur doit vérifier avec le partenaire des éléments permettant le bon déroulement des séances, sur le plan pratique et sur le plan des données à recueillir.
- Transmission de l'information : le Prif met à disposition un outil sur un espace partagé permettant de saisir le calendrier des actions. L'opérateur doit le renseigner dès qu'il a connaissance des actions à venir et l'actualiser régulièrement afin de tenir informé le Prif des ateliers mis en place dans le cadre de la convention. Le remplissage au fur et à mesure du calendrier commun constitue une obligation et à vocation d'intégrer des participants à partir de canaux diversifiés.

## A. Déploiement opérationnel

La mise en place des ateliers sera effectuée sur la base d'un plan d'action quantitatif de déploiement établi par le Prif sur la base de ses objectifs annuels. Les opérateurs se positionnent sur cette programmation en fonction des objectifs présents dans la convention de partenariat qui les lie au Prif. La tarification par atelier terminé et justifié est de 3189 €.

De plus, tous les animateurs de l'atelier Cap bien-être suivent la formation organisée et conçue par la CCMSA (voir point 4).

## B. Modalités d'évaluation de l'atelier

L'évaluation de l'atelier est construite par le Prif et est au cœur de sa démarche qualité. Aussi le retour des données d'évaluation des participants est une des conditions de financement des actions et de reconduction du partenariat.

Les bénéficiaires remplissent un questionnaire en première séance et un questionnaire en dernière séance collective. Ces documents seront distribués par l'animateur qui devra sensibiliser les personnes à l'importance de remplir correctement ces questionnaires notamment le questionnaire final afin d'avoir des données d'évaluations pertinentes.

## 3) Formation des animateurs de l'atelier Cap Bien Être

Le suivi de la formation définie par la CCMSA et coordonnée par le Prif en Ile-de-France est obligatoire. La CCMSA finance la mise en œuvre de la formation (animation, contenu pédagogique).

Elle a pour objectif de permettre la maîtrise de l'ensemble des compétences nécessaires afin d'animer avec qualité et pertinence le parcours Cap Bien-être. Un focus particulier est notamment réalisé sur la posture adéquate que les animateurs doivent adopter pour favoriser la bonne conduite du parcours auprès des participants.

L'animateur devra par ailleurs :

- Posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- Avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- Être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action

## A. Déroulé de la formation

L'animation de Cap Bien-être nécessite le suivi par les animateurs d'une formation spécifique de 3 semaines en distanciel suivi d'une formation de 3 jours en présentiel du 3 au 5 juin 2024, coordonnée par le Prif avec un objectif de déploiement prévu en septembre 2024.

À la suite de la formation réalisée et de manière continue l'opérateur doit assurer un suivi du personnel d'animation des ateliers :

- S'assurer auprès du personnel d'animation du respect et de la bonne compréhension des tâches prescrites pour la mise en place, la promotion, l'animation et l'évaluation des ateliers
- Assurer la coordination, le soutien et l'accompagnement du personnel d'animation par différents moyens tels que les réunions d'échange de pratiques, les entretiens individuels, etc.
- Réaliser des contrôles internes réguliers sur l'activité du personnel d'animation

Le Prif est susceptible d'assister à des séances d'ateliers afin de s'assurer de la qualité des interventions de l'opérateur.

## 4) Conditions de candidature

Les candidats doivent compléter le formulaire de candidature joint qui comporte notamment le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, à animer et à évaluer en Île-de-France en répondant au présent cahier des charges pour 2024.

Le calendrier prévisionnel relatif à la programmation de cet appel à projet est le suivant :

- Du 15 au 25 avril 2024 : Publication de l'appel à projet
- 26 au 30 avril : étude des candidatures
- 2 mai : Notifications envoyées aux candidats retenus

Les projets seront analysés dans le cadre d'un examen comparatif qui permet d'apprécier les réponses aux critères du présent cahier des charges. Les décisions d'accord ou de rejet qui seront prises par les instances délibérantes du Prif ne peuvent en aucun cas faire l'objet de recours ou de procédure d'appel. En cas de sélection, la subvention et les obligations afférentes seront précisées par la signature d'une convention entre le Prif et l'opérateur.