

Appel de Service pour la Production d'un Cahier sur le Développement Personnel et Social dans le Cadre du Projet PIEJ

Lakay est un organisme communautaire qui a pour mission de promouvoir l'inclusion et de défendre les droits des communautés racisées au Québec. Dans le cadre de notre **Projet d'Intégration d'Emploi Jeunesse (PIEJ)**, financé par le Gouvernement du Canada, nous lançons un appel de service pour la production d'un **cahier de formation sur le développement personnel et social**. Ce cahier aura pour objectif d'aider les jeunes issus des communautés racisées à développer leur confiance en eux-mêmes, à améliorer leurs compétences relationnelles et à mieux gérer leurs émotions, notamment dans des contextes professionnels.

Ce document vous présente en détail les objectifs du cahier, les sujets à aborder, ainsi que les exigences techniques et méthodologiques pour la production de ce support. Le cahier sera un élément clé de l'accompagnement que nous offrons à 87 jeunes confrontés à des obstacles importants sur le marché du travail, notamment en raison de leur appartenance à des minorités visibles ou de leur situation de handicap.

1. Contexte et Objectifs du Projet PIEJ

Le **Projet d'Intégration d'Emploi Jeunesse (PIEJ)** est un projet de 25 mois destiné à accompagner 87 jeunes en leur offrant un accès à des formations personnalisées, des expériences de travail significatives, et un soutien individuel. Le projet s'efforce d'aider les jeunes à acquérir les compétences, la confiance et l'expérience nécessaires pour s'intégrer durablement au marché de l'emploi. Parmi les compétences à développer, le **développement personnel et social** est essentiel pour préparer les jeunes à relever les défis personnels et professionnels qui les attendent.

Le cahier de formation à produire s'inscrit dans cette dynamique, avec des objectifs précis :

- **Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi** des participants.
- **Améliorer les compétences en communication interpersonnelle** pour favoriser les interactions positives dans le cadre professionnel.
- **Développer des stratégies efficaces de gestion du stress et des émotions**, en particulier dans les situations de travail.
- **Encourager l'engagement actif des jeunes dans leur propre développement personnel** à travers des exercices pratiques et des outils interactifs.

2. Contenu à Aborder dans le Cahier

Le cahier devra comporter plusieurs modules couvrant les principaux aspects du développement personnel et social. Chaque module doit être structuré de manière à fournir un équilibre entre les

concepts théoriques, les exercices pratiques et les outils d'auto-évaluation. Les jeunes doivent pouvoir utiliser ce cahier comme un guide personnel, en y trouvant des stratégies concrètes pour améliorer leur bien-être et leur performance professionnelle.

2.1. Confiance en soi et Estime de soi

Le premier module doit être consacré au renforcement de la **confiance en soi** et de l'**estime de soi**. Ces deux éléments sont essentiels pour que les jeunes puissent surmonter les obstacles qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne, et encore plus dans leur parcours professionnel.

- **Outils pour renforcer la confiance en soi** : Le cahier devra fournir des outils pratiques, tels que des exercices de réflexion sur les réussites passées, des techniques pour se fixer des objectifs atteignables et progressifs, ainsi que des conseils pour surmonter les doutes personnels. Les jeunes doivent apprendre à identifier leurs forces et à s'appuyer sur elles pour prendre des initiatives.
- **Techniques pour améliorer l'estime de soi** : L'estime de soi fait souvent défaut chez les jeunes confrontés à des discriminations ou à des difficultés socio-économiques. Le cahier doit offrir des stratégies pour combattre les pensées négatives, encourager l'acceptation de soi, et travailler sur une image de soi plus positive. Un espace devra être prévu pour des exercices de gratitude ou de journalisation positive, où les jeunes pourront noter leurs réalisations et leurs qualités.

2.2. Communication Interpersonnelle

La capacité à bien communiquer est une compétence essentielle, non seulement dans la vie personnelle mais aussi dans le cadre professionnel. Ce module doit couvrir à la fois la **communication verbale** et **non verbale**, ainsi que des aspects plus subtils comme l'**écoute active** et la gestion des **conflits**.

- **Communication verbale et non verbale** : Les jeunes apprendront à améliorer leur manière de s'exprimer clairement et avec assurance, tout en tenant compte des signaux non verbaux (posture, gestuelle, expression faciale) qui influencent la perception des autres. Le cahier devra inclure des exemples concrets de situations courantes dans le milieu de travail, accompagnés de suggestions sur la manière de réagir efficacement.
- **Écoute active** : L'écoute active est une compétence sous-estimée mais cruciale pour comprendre et interagir avec les autres. Les jeunes doivent apprendre à être attentifs aux messages de leurs interlocuteurs, à poser des questions appropriées et à reformuler les propos pour éviter les malentendus.
- **Gestion des conflits** : Le cahier devra inclure des conseils sur la gestion des conflits au travail. Il s'agira de présenter des méthodes non violentes de résolution des différends et des stratégies pour maintenir des relations professionnelles saines même en période de désaccord.

2.3. Gestion du Stress et des Émotions

Le stress et les émotions non contrôlés peuvent constituer des obstacles majeurs pour les jeunes dans leur parcours professionnel. Ce module visera à leur enseigner des **stratégies de gestion du stress**, ainsi que des techniques de **gestion des émotions** qui leur permettront de rester performants même dans des environnements difficiles.

- **Techniques de gestion du stress** : Le cahier devra proposer des exercices concrets de relaxation, des techniques de respiration et des approches telles que la pleine conscience (mindfulness) pour aider les jeunes à se recentrer en période de stress. Des études de cas ou des exemples pratiques de situations stressantes au travail pourront être utilisés pour illustrer comment appliquer ces techniques dans la réalité.
- **Contrôle des émotions** : Ce segment sera consacré à la manière dont les jeunes peuvent apprendre à identifier leurs émotions et à les gérer de manière constructive. Il est important d'aborder des concepts comme la régulation émotionnelle, l'expression émotionnelle appropriée, et les conséquences du non-contrôle des émotions sur les relations professionnelles.

3. Format et Méthodologie

Le cahier devra être conçu de manière à être à la fois **pédagogique** et **interactif**. Il devra inclure des éléments qui permettent aux jeunes de réfléchir à leur parcours personnel, de se fixer des objectifs, et de suivre leur progression dans le temps. Les jeunes doivent pouvoir l'utiliser de manière autonome tout en étant accompagnés par des formateurs dans le cadre de sessions de formation du projet PIEJ.

- **Format imprimé et numérique** : Le cahier devra être disponible en version papier et numérique pour garantir son accessibilité à tous les participants. La version numérique doit être interactive, avec des liens hypertexte vers des ressources complémentaires et des espaces de notes interactifs.
- **Exercices pratiques** : Chaque module devra inclure des exercices pratiques permettant aux jeunes d'appliquer les concepts abordés. Par exemple, dans le module sur la communication interpersonnelle, un exercice pourrait consister à simuler une conversation difficile dans un cadre professionnel et à réfléchir aux solutions de communication adaptées.
- **Auto-évaluations** : Des questionnaires d'auto-évaluation doivent être inclus à la fin de chaque module pour permettre aux jeunes de mesurer leurs progrès et d'identifier les domaines où ils doivent encore s'améliorer.
- **Études de cas et témoignages** : Le cahier doit être illustré par des études de cas réelles ou fictives, et des témoignages de jeunes qui ont surmonté des obstacles similaires. Cela aidera les participants à se projeter dans des scénarios concrets et à mieux comprendre comment appliquer les enseignements du cahier à leur propre situation.

4. Exigences Techniques et Qualités Requises

Les prestataires qui répondent à cet appel de service devront démontrer une expertise en développement de contenu pédagogique, en particulier dans le domaine du développement personnel. Les candidats doivent avoir une bonne compréhension des **jeunes confrontés à des obstacles** socio-économiques, des problématiques liées à la **discrimination** et des **besoins spécifiques des jeunes en situation de handicap**.

Les critères suivants devront être respectés :

- **Expérience en développement de contenu pédagogique** : Le producteur devra avoir de l'expérience dans la création de supports pédagogiques interactifs, particulièrement destinés à un public jeune et défavorisé.
- **Connaissance du développement personnel et social** : Une solide compréhension des concepts de développement personnel (estime de soi, gestion des émotions, communication) est nécessaire.
- **Compétences en design pédagogique** : Le cahier devra être conçu de manière claire, visuellement attractive, et facile à comprendre pour des jeunes ayant des niveaux de compétence variés.
- **Capacité à respecter les délais** : Le prestataire devra soumettre un calendrier de production réaliste et respecter les délais convenus pour les différentes phases de production (ébauche, révisions, version finale).

5. Calendrier de Production

La production du cahier devra se faire en trois phases :

1. **Ébauche initiale** : Le prestataire soumettra une version initiale du cahier pour révision dans un délai de 4 semaines.
2. **Révisions** : Après les retours de l'équipe de projet PIEJ, le prestataire effectuera les ajustements nécessaires et soumettra une deuxième version révisée dans un délai de 2 semaines.
3. **Version finale** : La version finale, imprimée et numérique, devra être livrée dans un délai de 2 semaines après validation des révisions.

6. Soumission des Propositions

Les candidats intéressés doivent soumettre une proposition comprenant :

- Une description de leur expertise et de leur expérience en matière de création de contenu pédagogique dans le domaine du développement personnel.
- Un calendrier de production détaillant les étapes clés.
- Un devis budgétaire couvrant l'ensemble des coûts de production.

Les soumissions devront être envoyées avant le 8 novembre à **recrutement@lakay.quebec**