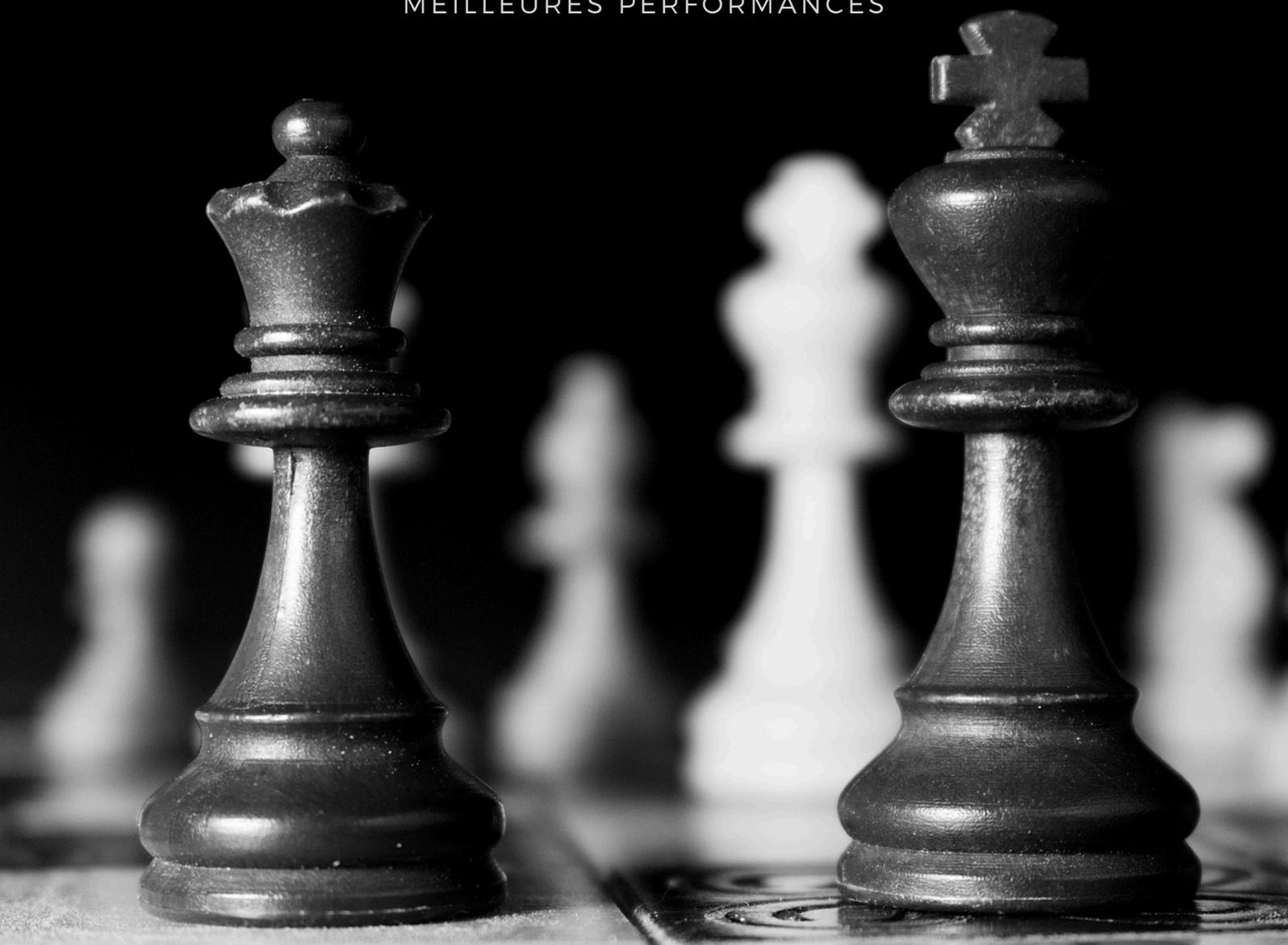


# LAFAC ACADEMY

HUMANISEZ VOS COMPÉTENCES POUR DE  
MEILLEURES PERFORMANCES



Catalogue

**24**

**25**

[hello@lafac-academy.com](mailto:hello@lafac-academy.com)

[www.lafac-academy.com](http://www.lafac-academy.com)

0696 82 48 98



La certification qualité a été délivrée  
au titre des catégories d'actions suivantes :  
actions de formation par apprentissage

DÉLIVRÉE PAR



**ICPF**  
CERTIFICATION  
QUALITÉ



Accréditation  
N° 5-0616  
Portée disponible

# SOMMAIRE

03

Éditorial et chiffres clés

04

La mission de LAFAC

05

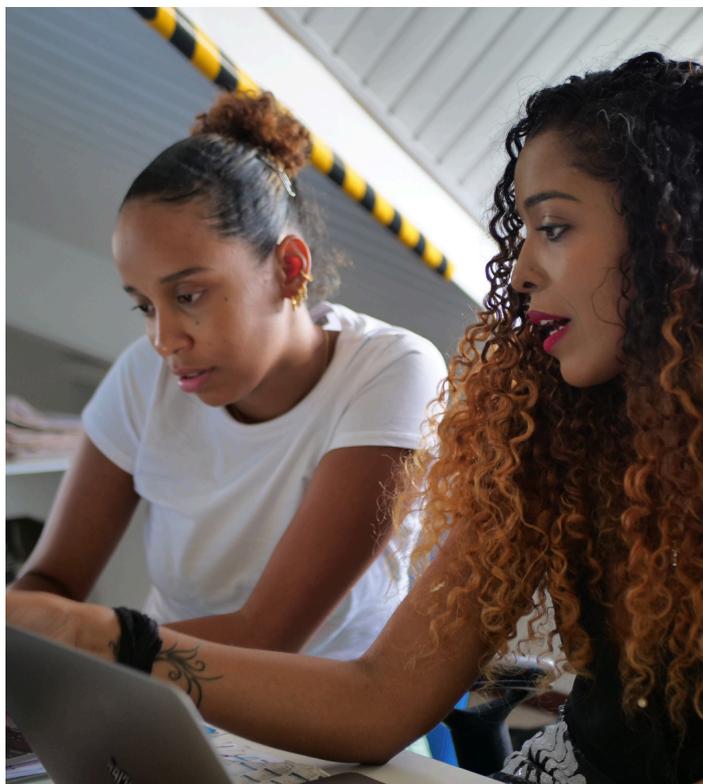
Pourquoi choisir LAFAC pour vous former ?

08

Nos formations au choix pour développer et renforcer vos compétences

40

Le réseau LAFAC : Cogito, un réseau d'affaires et d'opportunités





**Bien plus qu'un simple organisme de formation, LAFAC** est un incubateur, dans la mesure où nous avons développé tout un écosystème favorable à la professionnalisation de nos apprenants. Formés, accompagnés et coachés, en groupe, mais aussi de manière individuelle, nos apprenants sont familiarisés avec notre atlas relationnel qui leur permet de mieux appréhender leur environnement.

# Révéléateur de leaders

by LAFAC

## Nos chiffres

**+1000**  
Entreprises  
partenaires

**+2000**  
apprenants  
accompagnés

**+5**  
Évènements par  
an

**100%**  
Réussite



# Créateurs de concepts

EXCELLENCE



# LAFAC

L'Académie de Formation  
d'accompagnement et de Coaching

CHACUNE DE NOS FORMATIONS EST UNIQUE  
ET PENSÉE POUR VOUS !

LAFAC a choisi de participer activement à votre insertion professionnelle. Notre mission est de former et d'accompagner des leaders engagés et responsables. En cocréation avec nos parties prenantes, nous avons décidé de redonner à "l'être" sa place centrale, afin de contribuer à façonner des "Être-Humain" et non des "Faire-Humain". L'hybridation entre les savoirs transversaux de base et les

domaines d'expertise tel que le management, la communication et le marketing est le cœur de notre modèle et la proximité avec le monde de l'entreprise en est le mode opératoire. Au contact permanents des entreprises nos apprenants conduisent des actions concrètes pour appréhender au mieux de futures situations professionnelles, et ainsi développer leurs softs skills.

Ludmilla



Julie



Philippe



Anne-Florence



Sandrine



## ZOOM SUR NOS FORMATEURS ...

Des formateurs passionnés par leur domaine d'expertise, bénéficiant d'une expérience approfondie et diversifiée dans leurs domaines respectifs. Leur engagement et leur expertise contribuent à enrichir la qualité de l'apprentissage et à offrir une expérience pédagogique exceptionnelle.

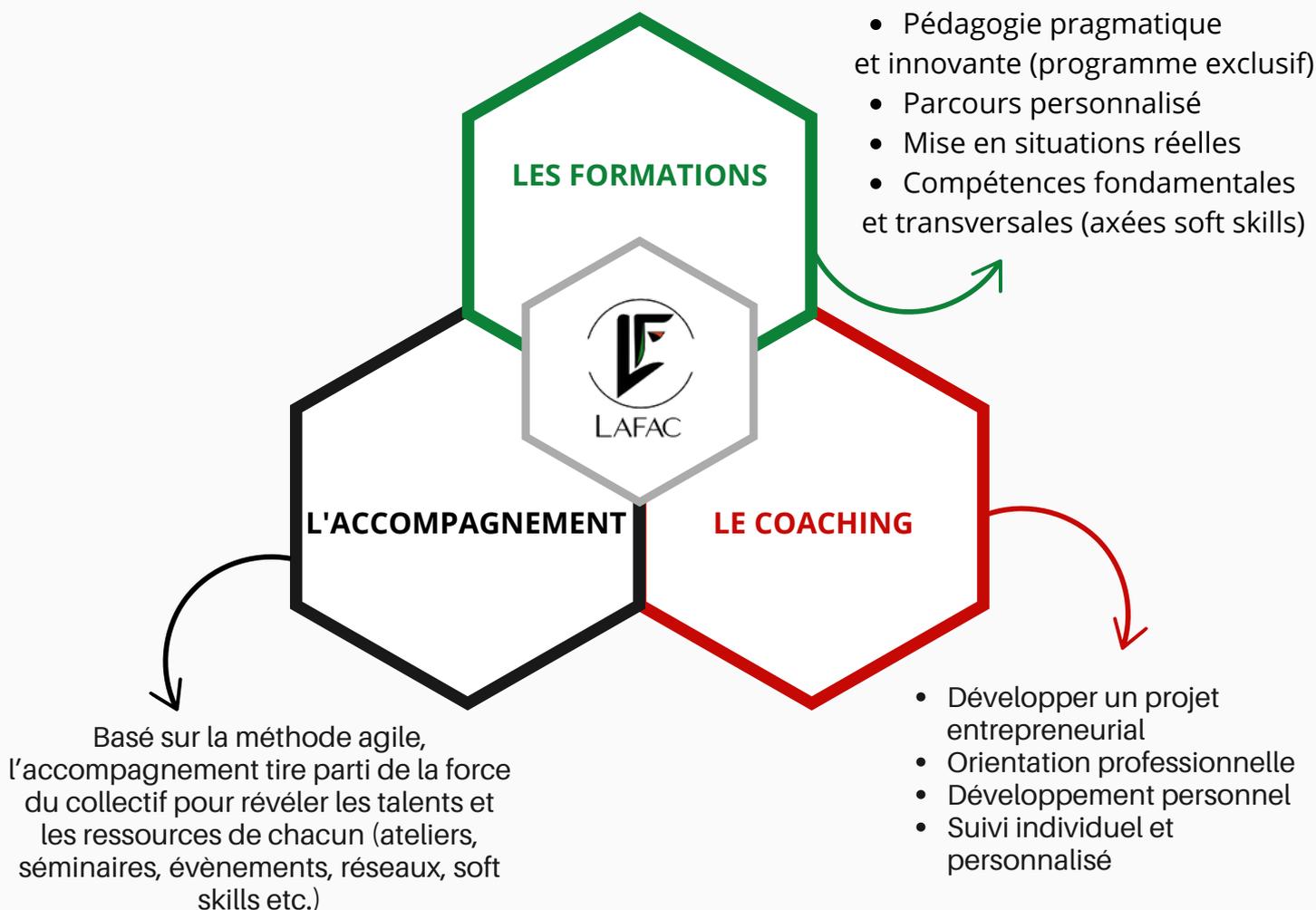
Il sont tous dotés de qualités humaines, telles que l'empathie et la sensibilité, leur permettant d'adapter leur pédagogie à tous types de public.

# ZOOM SUR NOTRE PÉDAGOGIE...

➔ **Apprendre autrement**, c'est notre credo. Pour cela, nous mettons un point d'honneur à faire de chacune de nos formations une expérience unique, tout comme vous. Notre **pédagogie pragmatique, originale et innovante** repose sur un réseau solide d'entreprises partenaires et d'institutions, permettant aux apprenants de travailler sur des missions réelles. Vous avez également la possibilité de créer un parcours sur mesure.

➔ Des **événements et des rencontres toute l'année** offrant aux apprenants l'opportunité de construire leur propre réseau d'affaires. Un accompagnement personnalisé par notre équipe pluridisciplinaire pour construire votre projet professionnel. Vous avez aussi la possibilité de co-crée un concept qui vous ressemble.

➔ Nous avons créé un **modèle structuré autour de trois piliers** : la formation pour développer les compétences fondamentales et transversales, notamment les soft skills ; l'accompagnement en groupe pour tirer parti de la dynamique collective et valoriser les talents individuels ; et le coaching personnalisé pour un suivi adapté aux besoins spécifiques de chaque personne.



# CRÉEZ VOTRE PACOURS SUR-MESURE...

Vous souhaitez faciliter votre insertion professionnelle, optimiser votre employabilité, accélérer votre carrière, compléter vos revenus, envisager une réorientation ou même lancer votre propre entreprise ? LAFAC vous donne la possibilité de vous démarquer en choisissant parmi nos programmes de formation spécifiquement conçus pour répondre aux enjeux sociaux et économiques actuels, tout en soutenant votre développement personnel et professionnel.

Nos programmes sont pensés pour s'adapter aux besoins spécifiques du marché local, en intégrant des compétences pratiques et en valorisant des savoir-faire qui vous permettront de relever les défis du présent. En choisissant LAFAC, vous avez aussi la possibilité de créer un parcours de formation entièrement personnalisé, en adéquation avec votre profil et vos aspirations.

Que vous souhaitiez acquérir de nouvelles compétences, approfondir des connaissances spécifiques ou diversifier vos capacités, notre approche individualisée vous permet de construire un parcours qui vous ressemble et qui répond précisément à vos objectifs professionnels.

Avec LAFAC, accédez à un accompagnement sur mesure pour maximiser votre impact et vous donner les meilleures chances de réussite dans vos projets.

## ZOOM SUR NOS BÉNÉFICIAIRES ...

- Des jeunes qui souhaitent faciliter leur insertion professionnelle et construire leur réseau professionnel
- Des cadres et dirigeants qui souhaitent booster leur carrière professionnelle et développer leur réseau professionnel
- Des séniors qui souhaitent développer une activité partielle pour compléter leur retraite et entretenir leur réseau professionnel



**JEUNES**



**CADRES  
DIRIGEANTS**



**SÉNIORS**

# **NOS FORMATIONS**



# DÉVELOPPER ET STRUCTURER UN PROJET PROFESSIONNEL VIABLE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier leurs compétences, motivations et valeurs personnelles pour définir un projet professionnel adapté (niveau 1 – connaissance).
- Analyser les opportunités professionnelles et les exigences du marché du travail en lien avec leur projet (niveau 4 – analyse).
- Élaborer un projet professionnel structuré en alignant aspirations, compétences et besoins du marché (niveau 5 – Évaluation).
- Construire une feuille de route détaillée pour la mise en œuvre de leur projet professionnel (niveau 6 –Création).
- Communiquer efficacement leur projet auprès d'employeurs, de partenaires ou de recruteurs (niveau 3 – application).

---

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Effectuer une introspection sur leurs compétences, valeurs et motivations.
- Réaliser une analyse du marché de l'emploi ou du secteur d'activité ciblé.
- Déterminer les étapes de mise en œuvre de leur projet (emploi, formation, reconversion, entrepreneuriat).
- Construire un plan d'action structuré avec des objectifs SMART.
- Rédiger et présenter leur projet de manière convaincante.

---

## PUBLIC VISE

- Personnes en transition professionnelle ou reconversion.
- Jeunes diplômés souhaitant clarifier leur projet d'insertion professionnelle.
- Salariés cherchant à évoluer ou à changer de carrière.
- Demandeurs d'emploi souhaitant structurer une démarche proactive.
- Indépendants souhaitant repositionner leur activité.

---

**Faire le test  
de prérequis**



### PREREQUIS

- Motivation à construire ou affiner son projet professionnel.
- Aucun prérequis technique spécifique.

### DURÉE

- 4 jours, sur 07 heures, soit 28 heures
- 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
  - En présentiel

---

### QUALITE DU FORMATEUR

- Professionnel de l'accompagnement en évolution professionnelle (coach, consultant RH, formateur en insertion).
- Expertise en gestion de carrière et employabilité.
- Capacité à accompagner les participants dans leur réflexion et structuration de projet.

---

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des bénéficiaires dans une salle dédiée à la formation
- Google Meet pour nos séances à distance.
- 20 % de théorie, 80 % de mise en pratique.
- Ateliers individuels et collectifs.
- Études de cas et mises en situation réelles.
- Coaching personnalisé tout au long de la formation.

---

### SUPPORT DE COURS

- Un workbook numérique au format PDF est remis à chaque bénéficiaire en début de formation. Il comprend les éléments suivants :
  - Tests et questionnaires d'introspection (autodiagnostic des compétences).
  - Grilles d'analyse du marché et des opportunités professionnelles.
  - Modèles de plan d'action et méthodologie SMART.
  - Ateliers de pitch et simulations d'entretiens.
-

## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles d'émargement

Évaluation formative tout au long du parcours

- Exercices pratiques après chaque module.
- Rédaction et présentation d'un plan de projet complet.
- Simulation d'entretien avec feedback personnalisé.

Livrables attendus

- Bilan des compétences et motivations.
- Étude des opportunités du marché.
- Feuille de route détaillée du projet.
- Pitch professionnel structuré.

---

## ATTESTATION DE FORMATION

- Une attestation de fin de formation

---

## FORMATION DÉLIVRÉE

- En présentiel : sessions de formation en groupe avec exercices pratiques.

---

## ACCESSIBILITÉ ET FINANCEMENT

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap sur le site de nos partenaires ou dans votre entreprise (adaptations possibles sur demande). Nous évaluons avec la Personne en Situation de Handicap (PSH) un plan d'action pour favoriser son intégration à la formation. À cette fin, nous nous appuyons sur un réseau de divers partenariats.
- 3 jours pour les principaux OPCO. Le montage du dossier se fait par LAFAC. L'accord de prise en charge nécessite un délai de 2 à 4 semaines pour les OPCO et d'un mois pour le pôle emploi. Si le financement est personnel, le délai d'accès est immédiat suivant les dates de formation.

---

## TARIF ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Tarif : 890 € HT\* par bénéficiaire
- Pour toute inscription, contactez-nous à [hello@lafac-academy.com](mailto:hello@lafac-academy.com) ou au 0696 82 48 98.

\*Tous nos tarifs sont exonérés de TVA.

Faire le test  
de prérequis



# CONTENU PÉDAGOGIQUE

## MODULES

## JOURS/HEURES

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

**MODULE :**  
Auto-évaluation et  
définition des enjeux

**Jour 1**  
**7h00**

- Auto-évaluation des compétences et des valeurs.
- Identification des motivations et des leviers d'engagement.
- Alignement entre aspirations et réalités du marché.
- Définition des objectifs professionnels.

**MODULE :**  
Analyse du marché et  
opportunités  
professionnelles

**Jour 2**  
**7h00**

- Étudier les tendances et opportunités du marché de l'emploi.
- Analyser les compétences recherchées dans son secteur cible.
- Identifier les passerelles et formations adaptées à son projet.
- Construire un réseau professionnel efficace.

**MODULE :**  
Structuration et plan  
d'action

**Jour 3**  
**7h00**

- Définir des étapes claires pour la mise en œuvre du projet.
- Élaborer une feuille de route avec des objectifs SMART.
- Déterminer les ressources et moyens nécessaires.
- Identifier les actions prioritaires à court, moyen et long terme.

# CONTENU PÉDAGOGIQUE

MODULES

JOURS/HEURES

CONTENU PÉDAGOGIQUE

**MODULE :**  
Communication et  
présentation du projet

Jour 4  
7h00

- Construire un pitch efficace pour expliquer son projet.
- Techniques de communication verbale et non-verbale.
- Préparation aux entretiens professionnels ou rendez-vous clés.
- Simulation d'entretien et feedback personnalisé.

---

## NOS INDICATEURS DE RÉSULTAT POUR 2024

- Taux de Satisfaction : Non Communiqué (NC)
- Taux de Réussite : Non Communiqué (NC)
- Taux d'abandon : Non Communiqué (NC)
- Taux de retour à l'emploi : Non Communiqué (NC)

Faire le test  
de prérequis



---

VERSION 1 | DATE DE CRÉATION : 13/01/2025 | DERNIÈRE MISE À JOUR : 13/01/2025

# LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les fondamentaux de la communication orale et les différentes formes de prise de parole (niveau 1 – connaissance).
- Analyser leurs propres forces et axes d'amélioration en matière d'expression orale (niveau 4 –Analyse).
- Appliquer des techniques de structuration du discours pour construire un message clair et impactant (niveau 3 – application).
- Développer une posture assurée et utiliser la communication non-verbale pour captiver un auditoire (niveau 5 – Synthèse).
- Gérer le trac et les émotions pour prendre la parole en public avec confiance et aisance (niveau 3 – Application).
- Créer et délivrer des présentations percutantes adaptées à différents contextes professionnels (niveau6 – création).

---

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre et maîtriser les bases de la communication verbale et non-verbale.
- Adapter leur message à leur audience pour maximiser l'impact.
- Structurer un discours clair et captivant en s'appuyant sur des techniques narratives.
- Gérer leur stress et renforcer leur aisance en situation de prise de parole.
- Convaincre et captiver leur public grâce à une communication efficace.

---

## PUBLIC VISE

- Cadres et managers ayant besoin de s'exprimer devant des équipes, partenaires ou clients.
- Professionnels en relation avec des clients, amenés à faire des présentations ou des démonstrations.
- Étudiants ou jeunes diplômés souhaitant maîtriser l'art du discours pour réussir leurs entretiens ou soutenances.
- Entrepreneurs qui doivent présenter leurs projets devant des investisseurs et partenaires ou lors de conférences.

### PREREQUIS

- Avoir la motivation d'améliorer ses compétences en communication orale.
- Aucun prérequis technique spécifique.

### DURÉE

- 3 jours, sur 07 heures, soit 21 heures
- 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
  - En présentiel

---

### QUALITE DU FORMATEUR

- Expert en communication orale et en prise de parole en public.
- Coach en expression orale et média-training.
- Expérience professionnelle dans des contextes variés : médias, entreprises, organisations publiques, événements.

---

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des bénéficiaires dans une salle dédiée à la formation
- Exercices pratiques et ludiques, jeux de rôles (issus de l'expérience des participants ou non), avec retour critique à chaque phase.
- Mise en situation à travers des ateliers afin de valider les acquis.
- Animation d'un évènement (mise en situation réelle).
- Production audiovisuelle, vidéos feedback (caméra, vidéoprojecteur, ordinateur pour les simulations).
- Coaching personnalisé tout au long de la formation.

---

### SUPPORT DE COURS

- Un support numérique au format PDF sera remis à chaque participant.
- Grilles d'auto-évaluation : pour permettre aux participants d'évaluer leur progression entre chaque exercice.
- Un support vidéo de sa prestation sera remis à chaque participant avec feedback personnel.

Faire le test  
de prérequis



## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles d'émargement

Évaluation formative tout au long du parcours

- Exercices pratiques et mises en situation.
- Feedback personnalisé sur chaque intervention.
- Analyse comparative entre la première et la dernière prestation filmée.

Livrables attendus

- Présentation structurée et maîtrisée.
- Amélioration des capacités d'expression et de gestion du stress.
- Vidéo avant/après avec retour personnalisé.

---

## ATTESTATION DE FORMATION

- Une attestation de fin de formation

---

## FORMATION DÉLIVRÉE

- En présentiel : sessions de formation en groupe avec exercices pratiques.

---

## ACCESSIBILITÉ ET FINANCEMENT

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap sur le site de nos partenaires ou dans votre entreprise (adaptations possibles sur demande). Nous évaluons avec la Personne en Situation de Handicap (PSH) un plan d'action pour favoriser son intégration à la formation. À cette fin, nous nous appuyons sur un réseau de divers partenariats.
- 3 jours pour les principaux OPCO. Le montage du dossier se fait par LAFAC. L'accord de prise en charge nécessite un délai de 2 à 4 semaines pour les OPCO et d'un mois pour le pôle emploi. Si le financement est personnel, le délai d'accès est immédiat suivant les dates de formation.

---

## TARIF ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Tarif : 800 € HT\* par bénéficiaire
- Pour toute inscription, contactez-nous à [hello@lafac-academy.com](mailto:hello@lafac-academy.com) ou au 0696 82 48 98.

\*Tous nos tarifs sont exonérés de TVA.

# CONTENU PÉDAGOGIQUE

## MODULES

## JOURS/HEURES

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### MODULE :

Fondamentaux de la communication orale et gestion du stress

Jour 1  
7h00

- Comprendre les fondamentaux de la communication orale et du langage corporel.
- Identifier ses forces et axes d'amélioration à l'oral (exercices de diagnostic).
- Découvrir les techniques de respiration et d'ancrage pour gérer le trac.
- Travailler sur la posture, le regard, la voix et l'intonation.

### MODULE :

Structuration du discours et interaction avec le public

Jour 2  
7h00

- Construire un discours impactant : introduction, développement, conclusion.
- Développer une présence et un charisme naturel à l'oral.
- Adapter son message en fonction du public et du contexte.
- Techniques de storytelling et de persuasion pour captiver l'auditoire.

# CONTENU PÉDAGOGIQUE

## MODULES

**MODULE :**  
Gestion des imprévus et  
création d'une  
intervention impactante

## JOURS/HEURES

**Jour 3**  
**7h00**

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Gérer les interruptions, objections et imprévus en public.
- Travailler les silences, l'humour et les anecdotes pour dynamiser son intervention.
- Adapter son langage verbal et non-verbal selon le contexte (réunions, conférences, médias).
- Maîtriser les techniques avancées de persuasion et d'argumentation.

---

## NOS INDICATEURS DE RÉSULTAT POUR 2024

- Taux de Satisfaction : Non Communiqué (NC)
- Taux de Réussite : Non Communiqué (NC)
- Taux d'abandon : Non Communiqué (NC)
- Taux de retour à l'emploi : Non Communiqué (NC)

**Faire le test  
de prérequis**



---

**VERSION 3 | DATE DE CRÉATION : 18/10/2022 | DERNIÈRE MISE À JOUR : 13/01/2025**

**NOTRE  
RÉSEAU**

**COGT.**



# Cogito\_le\_réseau

Le concept **COGITO** vient de la locution latine "Cogito ergo sum" signifiant : "Je pense, donc je suis", introduite dans le langage courant par René Descartes, mathématicien, physicien et philosophe français.

# COGITO

Le réseau qui casse les codes

**Concept co-construit avec des jeunes, pour les jeunes, afin de les remobiliser et de les accompagner dans leur projet d'avenir.**



C'est un projet, qui a pour ambition d'éveiller les consciences, d'inciter la jeunesse à s'engager pour son pays, mais aussi d'encourager la jeunesse à s'intéresser à son histoire, sa culture, à être fière de son patrimoine, de son héritage.

Cogito a également pour objet d'accompagner les jeunes dans la découverte de l'entrepreneuriat en tant que voie professionnelle à part entière. De leur apprendre à entreprendre.

## Cogito'Party



Ce sont des ateliers de réflexion sur des problématiques sociales, sociétales, économiques et politiques entre jeunes et professionnels. C'est un moyen de stimuler l'intérêt et la curiosité de nos jeunes. À travers ces échanges, ils peuvent structurer leur pensée, se forger une opinion et construire leur raisonnement. C'est également une opportunité pour se constituer un réseau.



Il n'est jamais trop tôt pour comprendre que le monde fonctionne en réseau. Plus qu'une soirée réseautage, Cogito'Party est une expérience ! Une expérience qui offre les clés pour mieux appréhender le monde.

**Lors des Cogito'Party, si on accepte le voyage, on sort de sa zone de confort.**

# Cogito'Chat

C'est un groupe d'échanges de près de 700 membres sur l'application whatsapp. Nous y partageons des informations à caractère professionnel concernant la Martinique (offres d'emploi, contact pro, recherche de stage, d'alternance, événements professionnels, etc...).

“**Ensemble,  
nous créons,  
nous œuvrons,  
nous nous élevons !**”



## Cogito'Chat

Groupe dans "L'Association de Formation d'Accompagnement et de Coaching "

676 membres

### # Le Cogito'Chat

S'instruire ou mourir...

### Follow us

[https://instagram.com/cogito\\_virus?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/cogito_virus?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

Ici, nous partageons des informations à caractère professionnel 🧠 concernant la Martinique (offres d'emploi, contact pro, recherche de stage, d'alternance, événements pro etc...). Partage le lien du groupe à tes amis 😊 !

<https://chat.whatsapp.com/GMF9VBPLo6VFdvxbjvCCDG>

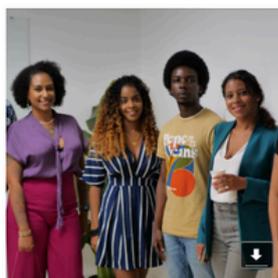
🧠🏆 Ensemble pour une jeunesse qui s'engage et inspire 🙌



COGITOVIRUS  
S'INSTRUIRE OU MOURIR

## COGITONEWS

### Ton récapitulatif de la Cogito Party est enfin prêt !



Le jeudi 15 décembre a eu lieu la onzième édition des Cogitoparty. Dernière CogitoParty de l'année 2022, elle avait pour thème : "Le marketing d'influence jusqu'où peut-on aller ?" Pour répondre à cette problématique et ouvrir le débat, nous avons invité Mélissa Brownie (CEO de brownie community), Activiste Shatta (fondatrice de Aprézan) Hailey (CEO de communifles) et Mélodie MOUTAMALLE (fondatrice de LK).

Les questions telles que "qu'est-ce que le marketing d'influence ?" et "qu'est-ce qui différencie le marketing et le marketing d'influence ? Décidons-nous de devenir influenceur ou c'est le marketing d'influence que nous avons choisi ?" ont émergées.

Nos invités se sont très vite accordés pour dire que le marketing, au sens général, pour mais d'influencer, d'appeler à l'action.



# Cogito'News

Cogito'News est la newsletter mensuelle de CogitoVirus. Ce concept a été créé afin d'inciter notre cible à lire plus, tout en apportant des astuces et conseils pertinents, ainsi qu'une bonne dose de motivation.

Cette newsletter est un petit guide, disponible gratuitement dans la boîte mail de notre communauté, pour accompagner leur insertion sociale et professionnelle.

“**Le virus  
des cerveaux  
connectés et engagés**”

# ANNEXE

LE RENDEZ-VOUS FRANCE-ANTILLES DU MERCREDI

## LUDMILLA, apporter sa pierre à l'édifice martiniquais

Ludmilla Burgo, 33 ans, entrepreneuse, conseillère en stratégie marketing, touche-à-tout, préside l'Académie de Formation, d'Accompagnement et de Coaching (LAFAC), qui organise tous les jeudis précédant les vacances scolaires la Cogito'Party. Une soirée de réseautage et de partage d'expériences à l'intention des jeunes.

Jean-Marc Atsé  
jma@agrenk.a

« Quel est l'auteur de cette citation : "Ce qui méfieira, ce n'est pas l'oppression des méchants mais l'indifférence des bons" ? » ; « Qui a réalisé le film La rue Cases Nègres ? » ; « Quelle est la morale des proverbes suivants : "Chak bèt a fé ka klèrè pou nanmü" et "Le chat pa la rat ka buy bal" ? » ; « Quel est l'âge moyen du premier emploi stable ? »... Dans la salle, les réponses fusent ou arrivent plus hésitantes. Réparties sur plusieurs tables, les équipes doivent être rapides, si elles veulent l'emporter. L'ambiance est détendue et donne envie de participer. De quoi développer sa culture générale, apprendre ou réapprendre l'histoire et la culture de la Martinique ainsi que la géographie cordiale, le tout de manière ludique. Puis, après les jeux et les récompenses, place au débat : « Comment trouver sa voie ? », « Les échanges s'animent. Les maîtresses de cérémonie posent des questions à la cantonade : « Trouver sa voie, qu'est-ce que cela veut dire ? » ; « Est-ce que trouver sa voie, c'est trouver un métier ? » ; « Si je ne suis pas épanoui(e) dans la vie, est-ce que cela signifie que je n'ai pas trouvé ma voie ? »... Plusieurs participants prennent la parole et racontent leur parcours de vie, devant une assistance attentive. Enfin, vient le temps de la convivialité autour d'un buffet.

Tous les jeudis précédant les vacances scolaires, se tient la Cogito'Party (déjà 13 éditions au compteur) en présence de jeunes et de socio-professionnels. Une soirée de réseautage et de partage d'expériences organisée par l'Académie de Formation, d'Accompagnement et de Coaching (LAFAC), composée de bénévoles, de jeunes en service civique et présidée par Ludmilla Burgo.

gnement et de Coaching (LAFAC) composée de bénévoles, de jeunes en service civique et présidée par Ludmilla Burgo.

Depuis 2020, année de sa création, plusieurs thèmes intéressants la jeunesse ont déjà été abordés : « Le Martiniquais en quête de son identité » ; « La peur, ennemie ou alliée ? » ; « Le marketing d'influence, jusqu'où peut-on aller ? » ; « Est-il possible d'atteindre sa liberté financière ? » ; « Comment investir dans l'immobilier avant 30 ans ? » ; « Que faire quand la motivation se heurte à la procrastination ? » ; « Faut-il croire en soi ou en une force supérieure pour réussir ? », entre autres.

« Le diplôme est important mais tout passe par le réseau »

A chaque Cogito'Party, des invités sont présents. Anaïs Delwaule, créatrice du Lip Bar ; Alexis Marie-Luce (Allô Alex), ancien champion de France de supermo-

tael, aujourd'hui à la tête du restaurant le Flamingo au Carbet, et Aurélie Nella, maire de Ducos, ont participé à la toute première soirée. D'autres personnalités leur ont emboîté le pas : Sabine Andriyon-Milton, historienne ; Séphora Joannes, artiste capillaire ; Malik Duranty, sociologue ; E.sy Kennenga, auteur-compositeur-interprète ; Dj Killertz, platinière reconnue sur la scène internationale, pour ne citer qu'eux. « Pour trouver les invités, j'active mon réseau et celui des membres de l'association », confie la présidente de LAFAC, Ludmilla Burgo. « Nous leur expliquons l'objectif de la Cogito'Party et ce que nous faisons au sein de l'association. Généralement, les réponses sont positives. Cependant, cela nous demande un travail de terrain, nous allons à la rencontre des invités, nous leur envoyons des mails, nous leur laissons des messages pour les convaincre de nous accorder un peu de leur temps. » Car la Cogito'Party entend permettre aux jeunes de se rencon-



« Faire naître un espoir de lendemains meilleurs »

trer, d'échanger, de commencer à construire leur carnet d'adresses. Aujourd'hui, se constituer un réseau professionnel dès son plus jeune âge est un véritable atout... mais on peut comprendre que cela puisse parfois être une source de stress, surtout quand on est jeune et que l'on manque à la fois d'expérience et de confiance. Ludmilla Burgo ne le sait que trop bien. « Le diplôme est important mais tout passe par le réseau », constate-t-elle. « Et pour tisser son réseau, il faut nouer des relations, s'engager. » Bref, il faut bouger !

Un écosystème favorable pour entreprendre

En 2020, en pleine pandémie de coronavirus, alors que toute l'île est à l'arrêt et qu'il règne une atmosphère de fin du monde, une phrase tourne en boucle dans la tête de la jeune femme : « Le pense

donc je suis », de René Descartes. Elle effectue des recherches et trouve sa version latine : « Cogito ergo sum ». Lasse d'entendre parler du coronavirus à longueur de journée, elle souhaite lui faire un pied de nez, en créant un nouveau concept : le Cogito'Virus. Objectif : qu'il devienne aussi viral que le Covid-19. « L'idée était de faire naître un espoir de lendemains meilleurs et de pousser notre jeunesse à penser par elle-même, à rêver grand, à rêver puissant en lui offrant un écosystème favorable pour entreprendre. »

Le concept naît. Et lorsqu'un virus est porteur d'une ou plusieurs mutations par rapport à sa forme d'origine, on parle de variants. « Cogito'Party, c'est un variant de Cogito'Virus », indique la responsable de LAFAC. « On a aussi créé la Cogito'News qui est une newsletter, où l'on apporte des informations pratiques aux jeunes sur l'entrepreneuriat mais également sur le développement personnel.



Une soirée de réseautage et de partage d'expériences organisée par l'Académie de Formation, d'Accompagnement et de Coaching (LAFAC), composée de bénévoles, de jeunes en service civique et présidée par Ludmilla Burgo.

## JÉNÈS NOU

LE RENDEZ-VOUS FRANCE-ANTILLES DU MERCREDI

sur comment maintenir, booster sa motivation et plus encore son estime de soi. Cette newsletter permet aux jeunes de lire, parce qu'ils ne lisent pas suffisamment. Les textes sont courts et percutants. » Dernier variant en circulation : CogitoChat, qui diffuse via WhatsApp des informations à l'intention des jeunes : des offres d'emploi, de stage, d'alternance, les principaux événements professionnels... Enfin, un autre variant a vu le jour puis s'est éteint : Cogito OnStage. « Il s'agissait d'une émission hebdomadaire en ligne, en direct sur Instagram », explique la jeune femme. « C'était un débat mené par des jeunes sur l'actualité de la semaine et sur les buzz. »

### « En aidant les autres, on s'aide soi-même »

Pour Ludmilla, aujourd'hui âgée de 33 ans, aider les autres reste une véritable vocation. « En aidant les autres, on s'aide soi-même », estime-t-elle. « Pour ma part, j'ai toujours eu des gens qui m'ont tendu la main. Aider les autres, c'est donc tout naturel pour moi. » La trentenaire affectionne tout particulièrement cette citation du Mahatma Gandhi : « Soyons le changement que nous voulons voir dans le Monde ». En somme, elle veut apporter sa pierre à l'édifice. En 2018, année où elle devient maman d'une petite fille, elle crée l'association Corps en Accord et lance en février 2020, avec l'aide d'un développeur web, une application autour de la parentalité baptisée Bisoutage. Un mot-valise créé par fusion de deux mots : bisou et bisoutage. Ludmilla et les membres de l'association trouvent des partenaires tels que la Caisse d'allocations familiales et la direction régionale aux droits des femmes et à l'égalité (DRDFE). Mais pourquoi une telle application ? « On ne nait pas maman, on le devient », répond la mère de famille. « J'ai vécu la maternité comme un rite de passage, entre les peurs, les pleurs, les joies et la découverte de soi. Devenir maman a été pour moi une forme de bisoutage, à la seule différence qu'il y avait énormément d'amour. Il s'agissait d'accompagner les parents pour passer de femmes à mères et d'hommes à pères. L'objectif était véritablement de mettre en place, de manière simple, une chaîne de solidarité. »

### Une communauté de 2 000 parents en Martinique

De nos jours, pour trouver un gynécologue, une sage-femme acceptant de nouveaux patients, la quête s'avère souvent longue et fastidieuse. « Avec Bisoutage, j'en séfôrça de rapprocher les parents des professionnels de santé : sages-femmes, infirmières, médecins généralistes, pédiatres, psychomotriciens, orthophonistes... », raconte Ludmilla. « Car lorsque l'on est enceinte pour la première fois, l'on se pose beaucoup de questions. Alors en plus de l'application, il y avait un groupe WhatsApp représentant une communauté de 2 000 parents en Martinique, ce qui permettait à une maman, à un papa ou à un professionnel de répondre, avec un message, un article, une vidéo, à tout moment, à une question posée par un parent au sujet de son enfant. Il y avait des sujets qui revenaient souvent comme la bronchiolite. Ainsi un kinésithérapeute spécialisé en pédiatrie a réalisé une vidéo pour montrer comment effectuer le lavage du nez. » Mais en août 2022, Ludmilla décide de fermer l'application et de donner une autre orientation à ce concept. « Cela demandait beaucoup d'énergie et cela avait un coût », souligne-t-elle. « L'application était certes gratuite, cependant, il fallait payer le développeur ainsi que l'hébergeur. C'est l'association qui s'occupait de tout. » Et d'ajouter : « En Martinique, il y a certains services que les gens ont du mal à payer, notamment lorsqu'il s'agit de services comme le conseil, ils estiment souvent que c'est un dû. Quand nous leur expliquons qu'il va falloir s'abonner à

l'application, qu'il va falloir payer 5 ou 6 euros, il y a tout de suite un blocage. Nous avons mis en place des ateliers avec des professionnels : lorsque c'était gratuit, c'était rempli. Nous avons essayé de les rendre payants, sans dépasser les 15 euros, figurez-vous que nous avons dû annuler les événements, parce qu'il n'y avait personne. Or il faut louer la salle, défrayer les professionnels ». La trentenaire nous invite à rester à l'écoute pour connaître la suite.

### Créatrice de concepts

Aînée d'une famille nucléaire de deux enfants, Ludmilla, cheveux longs et bouclés, a grandi à Fort-de-France jusqu'à l'âge de 6 ans. Elle a ensuite vécu à Ducos, pendant une douzaine d'années, avant de revenir dans la ville capitale. Elle a connu une enfance heureuse, entourée de parents aimants, qui l'emmenaient tous les week-ends à la mer. Elle est titulaire d'un bac STMG (sciences et technologies du management et de la gestion) option comptabilité et finance des entreprises, d'un BTS MUC (management des unités commerciales), d'une licence professionnelle management et gestion des PMI-PMÉ, d'une licence en ressources humaines, administration et échanges internationaux, et d'un master en ressources humaines, administration et échanges internationaux, option dialogue social et externalisation, obtenu avec mention. Elle occupe en 2013 son premier poste au sein du groupe RCL en qualité d'assistante de direction. « Je suis restée à ce poste trois ans », confie l'ancienne élève du lycée Centre-Sud. « En licence, j'avais effectué mon stage à RCL, cela s'était très bien



La trentenaire affectionne tout particulièrement cette citation du Mahatma Gandhi : « Soyons le changement que nous voulons voir dans le Monde ».

Marc Joseph-Luc

passé. La culture d'entreprise était excellente et l'ambiance de travail stimulante. Par conséquent, après ce stage, j'ai continué à entretenir avec les équipes des relations par mail, et lorsque le poste d'assistante de direction s'est libéré, on m'a contactée. J'ai envoyé mon CV et ma candidature a été retenue. RCL est d'ailleurs la seule entreprise à laquelle j'avais envoyé mon CV à la fin de mes études. » Créative et désireuse d'entreprendre, elle se lance en 2015, parallèlement à son activité professionnelle au sein du média radio, dans l'événementiel. Ses concepts auront le vent en poupe notamment grâce aux soirées Peter Pan (au septième ciel, contre les félins, contre les méchants de Walt Disney...) avec le groupe A, durant le carnaval. « Je voulais un concept différent avec de la subtilité, de l'imaginaire, de la créativité et cela a plu », se souvient l'entrepreneuse. « Le

concept a d'ailleurs été repris puisque sont apparues par la suite des soirées Petit Chaperon rouge, Tartan, Alice au pays des merveilles, Wakanda... » Sans oublier les fameuses soirées Génération Ragga Nosta (GRN) accessibles sur invitation. « C'est un concept, là aussi, qui a beaucoup plu », indique la Foyalaise. Cependant, son nouveau rôle de maman et la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 la conduiront à arrêter cette activité. « Nous étions, avec la restauration, le secteur le plus touché et, honnêtement, le monde de la nuit n'était plus en cohérence avec mes valeurs, mais grâce à mon ancien collaborateur, certains de mes concepts existent encore », relate la jeune femme avec émotion, qui ne tardera pas à rebondir.

### Se sortir de la pression du regard des autres

En 2017, elle obtient une certification de coach en développement personnel et une autre en animation sportive. « Le sport m'a beaucoup aidée, notamment à développer une force mentale, à acquiescer un esprit de dépassement de soi », explique celle qui s'est pendant longtemps cherchée et qui a entamé un cheminement pour comprendre qui elle est et se sortir de la pression du regard des autres, du jugement, pour aller vers une progression personnelle. A la rentrée de septembre 2019 (\*), elle occupe un poste de maître auxiliaire à l'Ameq (établissement privé) et se retrouve face à des étudiants de BTS négociation et digitalisation de la relation client (NDRIC) et de BTS professions immobilières (PIM). D'avril 2021 à août 2022, elle se voit confier une mission de « town manager » à la mairie de Fort-de-France pour la redynamisation du centre-ville. Trois problématiques principales à résoudre : le stationnement, le sentiment d'insécurité, l'offre de produits. « Cette mission qui n'a pas été facile m'a donné de l'assurance », insiste Ludmilla, actuellement conseillère en stratégie marketing, qui se définit volontiers comme une femme « en pleine évolution ayant le droit d'être différente et de faire des erreurs ». Touche-à-tout, adepte de l'écriture thérapeutique et de la danse en talons, autant d'activités qui lui permettent de sortir de sa zone de confort, de retrouver l'excitation liée à la découverte et l'apprentissage des autres et de soi-même.

(\* Elle enseigne toujours à l'Ameq, en qualité de maître auxiliaire.



Tous les jeudis précédant les vacances scolaires, se tient la Cogito Party, en présence de jeunes et de socio-professionnels.

Nez Joseph-Luc



atteste que

## LAFAC (L'ASSOCIATION DE FORMATION, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE COACHING)

- Boulevard Nelson Mandela 97200 Fort-De-France Martinique  
Numéro de Déclaration d'Activité : 02973428897

est certifié



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

au titre des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation

### Programme de certification

Décret n° 2019-564 du 6 juin 2019, Décret n° 2019-565 du 6 juin 2019, Arrêté du 6 juin 2019 relatif aux modalités d'audit associées au référentiel national, Décret n° 2020-894 du 22 juillet 2020 portant diverses mesures en matière de formation professionnelle, Arrêté du 24 juillet 2020 portant modification des arrêtés du 6 juin 2019 relatifs aux modalités d'audit associées au référentiel national qualité et aux exigences pour l'accréditation des organismes certificateurs, Arrêté du 7 décembre 2020 portant prolongation de la dérogation temporaire autorisant la réalisation d'un audit initial à distance, Guide de lecture du référentiel national qualité publié sur le site du Ministère du Travail et Programme de certification Qualiopi des OPAC de ICPF dans leurs versions en vigueur.

### CERTIFICAT B05933

**Valide du 25/05/2023 au 24/05/2026 - Première émission le 25/05/2023**

Vérifiable sur [www.certif-icpf.org](http://www.certif-icpf.org)

Accréditation N° 5-0616, portée disponible sur [www.cofrac.fr](http://www.cofrac.fr)



François GALINOU  
Président

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'FG' followed by a stylized flourish.

123 rue Jules Guesde - 92300 Levallois-Perret France



# Conditions générales de vente

## 1. Objet

LAFAC propose des formations dans le domaine de l'orientation et de la reconversion professionnelle à ses clients. Ces formations sont réalisées à distance et en présentiel. Elle vise à faciliter l'insertion professionnelle de nos bénéficiaires.

## 2. Prérequis

- Motivation à construire ou affiner son projet professionnel.
- Aucun prérequis technique spécifique.

Le respect du cadre réglementaire en vigueur est également nécessaire.

## 3. Objectifs

La formation vise à développer et renforcer les compétences transversales et fondamentales de nos bénéficiaires. À l'issue de nos parcours de formation, le stagiaire sera en mesure de s'insérer professionnellement de manière autonome. Ces objectifs n'impliquent aucune obligation de résultats pour LAFAC qui s'engage simplement à fournir au client l'ensemble du support documentaire détaillé dans son offre de formation.

## 4. Durée

Nos formations courtes ne dépassent pas **28 heures**. Toutefois, vous trouverez les informations spécifiques à votre formation dans notre **catalogue de formations** et nos **programmes**, disponibles en ligne sur notre site internet : [www.lafac-academy.com](http://www.lafac-academy.com).

## 5. Modalités et délais d'accès

Le délai de traitement est de **3 jours pour les principaux OPCO**. Le montage du dossier est pris en charge par LAFAC. L'accord de prise en charge nécessite un délai de **2 à 4 semaines pour les OPCO** et d'environ **un mois pour Pôle emploi**.

En cas de **financement personnel**, l'accès à la formation est **immédiat**, sous réserve des dates disponibles.

Afin d'évaluer les prérequis, un **QCM en ligne** est à compléter directement sur notre site. À l'issue de ce test, **LAFAC vous contactera pour un entretien**. Vous recevrez ensuite, par voie dématérialisée, votre **dossier de candidature**.

Les informations spécifiques à votre formation seront communiquées dans la convocation



qui sera envoyée avant le début de la formation.

## 6. Prix et règlements

Vous trouverez les informations tarifaires spécifiques à votre formation dans notre **catalogue de formations** et nos **programmes**, disponibles en ligne sur notre site internet : [www.lafac-academy.com](http://www.lafac-academy.com).

Pour toute inscription, contactez-nous à [hello@lafac-academy.com](mailto:hello@lafac-academy.com) ou au **0696 82 48 98**. Les règlements sont disponibles dans notre livret d'accueil, disponible en ligne sur notre site internet : [www.lafac-academy.com](http://www.lafac-academy.com). Des précisions seront aussi apportées par la convention de formation.

*Tous nos tarifs sont exonérés de TVA et indiqués par bénéficiaire.*

## 7. Contact

Dans le cadre de son offre de formation, LAFAC permet à ses clients de contacter LAFAC via l'adresse e-mail suivante : [hello@lafac-academy.com](mailto:hello@lafac-academy.com). Un numéro de téléphone est également mis à disposition des stagiaires : le numéro du centre de formation 0696 82 48 98.

Adresse postale, informations légales :

Espace Anita Léon Laouchez, bd Nelson Mandela, 97200 FORT-DE-FRANCE.

## 8. Modalités d'évaluation

LAFAC évalue les stagiaires sur la base de **critères pédagogiques définis** et conformes aux exigences de l'organisme de formation. Pour ce faire, elle utilise des **QCM**, des **misés en situation réelles** et des **études de cas**, permettant de mesurer la bonne acquisition des compétences par le stagiaire.

L'évaluation a lieu :

- **Avant la formation** : pour déterminer le **niveau de départ** et identifier les éventuels besoins spécifiques d'accompagnement.
- **Pendant la formation** : à travers des exercices pratiques, des quiz et des échanges, afin de suivre l'évolution des apprentissages.
- **À l'issue de la formation** : pour évaluer le **niveau des acquis** et mesurer la progression du stagiaire en comparaison avec le niveau initial.



Un **certificat de réalisation** et, selon la formation, une **attestation de compétences** peuvent être délivrés en fin de parcours.

## 9. Méthodes mobilisées

Nos formations s'appuient sur une **démarche progressive**, combinant plusieurs **méthodes pédagogiques complémentaires** pour assurer une montée en compétences efficace et adaptée au rythme de chaque stagiaire.

### 1. Avant la formation – Diagnostic et positionnement

- **Méthode heuristique** : un **QCM de positionnement** et/ou un **entretien initial** permettant aux stagiaires d'évaluer leurs connaissances et d'identifier leurs besoins spécifiques.
- Analyse des prérequis et adaptation éventuelle du parcours pour répondre aux objectifs individuels.

### 2. Pendant la formation – Acquisition et mise en pratique des compétences

- **Méthode démonstrative** :
  - Explications théoriques et démonstrations par le formateur pour introduire les concepts clés.
  - Études de cas concrets pour illustrer les notions abordées.
- **Méthode applicative** :
  - Exercices pratiques pour une assimilation immédiate des savoirs.
  - Travaux dirigés pour favoriser une mise en pratique encadrée.
- **Méthode active et participative** :
  - **Ateliers collaboratifs**, brainstorming et échanges entre stagiaires pour encourager l'apprentissage par l'interaction.
  - **Mises en situation réelles et simulations** pour permettre une application concrète des compétences dans un contexte professionnel.
  - **Auto-évaluation et feedbacks réguliers** pour ajuster l'apprentissage et renforcer la compréhension.

### 3. À l'issue de la formation – Validation et consolidation des acquis

- **Méthode d'évaluation sommative** :
  - Évaluation finale via un **QCM de validation des acquis**, une **étude de cas** ou une **présentation orale**.
  - Comparaison avec le positionnement initial pour mesurer la progression du stagiaire.
- **Accompagnement post-formation** :
  - Remise d'un **certificat de réalisation** et, selon la formation, d'une **attestation de compétences**.



→ Orientation vers des ressources complémentaires pour permettre une montée en compétences continue.

Cette approche progressive, alliant théorie, démonstration et application, garantit un apprentissage **structuré, interactif et adapté aux besoins des stagiaires**, favorisant ainsi une intégration efficace des compétences acquises dans leur environnement professionnel.

## 10. Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible notre référent handicap monsieur Laurent GERCE par e-mail : [direction@lafac-academy.com](mailto:direction@lafac-academy.com) pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

L'accès à nos centres peut se faire en transport en commun, en bus et stations accessibles aux personnes à mobilité réduite.

---

*Version 1 | Date de création : 23/01/2025 | Dernière mise à jour : 23/01/2025*