

Pallo Training

Catalogue de formation 2025 - 2026

Sommaire :

1. Introduction
2. Le réseau ESN
3. Les parcours de mobilité
4. Sensibilisation à la mobilité internationale
5. Gestion associative
6. Éducation
7. Relations externes
8. Développement personnel
9. Le rôle sociétal d'ESN

1. Introduction

Ce catalogue présente une **liste non exhaustive** des formations pouvant être délivrées dans le cadre du Pallo Training 2025 - 2026. Il a pour but de vous aider dans la construction de vos événements de formation. Si vous souhaitez faire une formation qui n'est pas dans le catalogue, vous pouvez envoyer un mail à responsable.formation@esnfrance.org pour faire part de vos besoins.

Chaque association peut faire une demande de formation en remplissant le [Google Form de Réservation](#) au moins **un mois** avant le début de la formation pour laisser un délai d'organisation raisonnable aux animateur·ices du réseau.

Les **objectifs** mentionnés sont à **titre indicatif** et peuvent tout à fait être **adaptés**. La **durée** ainsi que le **niveau** de la formation ne sont pas indiqués car ils seront **adaptés** en fonction des **besoins exprimés** par les associations. Chaque formation sera co-construite avec l'animateur·trice, l'association locale et le Responsable Formation.

Chaque formation peut être demandée en présentiel ou en ligne.

2. Le réseau ESN

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Présentation ESN France	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir le réseau ESN France - Connaissance la structure d'ESN France, ses valeurs et ses projets - Savoir quels sont les avantages pour une association locale d'appartenir au réseau ESN et ESN France.
Présentation d'ESN International	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les différents organes d'ESN International - Connaître les différents projets d'ESN International qui peuvent intéresser mon association ou mes bénéficiaires (EL et Elx) - Savoir quels sont les avantages pour une association locale d'appartenir au réseau ESN
S'engager à ESN France	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter l'organisation, la structure et le fonctionnement d'ESN France - Mettre en avant les différentes possibilités d'engagement - Répondre aux questions des participants sur l'engagement à ESN France
Organiser un	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir connaissance des enjeux et des modalités pour organiser un

événement régional	événement régional - Connaître des outils de gestion de projet - Avoir connaissance du rôle de chacun dans cet organisation (Association locale, coordinateur régionaux et bureau d'ESN France)
Introduction à l'organisation d'un événement national/international	- Faire comprendre quel est l'intérêt pour une association d'organiser un événement national ou international - Connaître des outils de gestion de projet - Gérer les éventuels imprévus - Apprendre à faire un budget prévisionnel - Savoir chercher des subventions/financements ?
Les causes, un moyen de parler de l'impact social de nos actions - Présentation à des partenaires	- Connaître les causes - Comprendre ce qu'elle recouvre. - Comprendre comment ces causes peuvent enrichir une mobilité - Comprendre que les causes sont un enjeu de présentation de nos actions (com externe)

3. Les parcours de mobilité

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
De l'accueil à l'intégration des étudiants internationaux	- Faire découvrir le parcours de 5 EIs différent.e.s - Pouvoir citer différentes raisons d'intégrations des EIs - Réfléchir/partager des idées d'actions pour aider les EIs dans leur processus d'intégration
French Touch Abroad	- Établir 3 points clés associés à l'histoire française, 3 tabous et 4 personnalités - Pouvoir établir une réflexion entre les Points historiques, tabous, personnalité et la vision des EIs (en fonction de leur pays d'origine)
S'informer	- Comprendre cette étape du parcours de la mobilité - Appréhender et comprendre le rôle d'ESN dans cette étape - Identifier des idées d'activité à mettre en place - Connaître les projets TPM, salons & EIS
Se préparer	- Comprendre cette étape du parcours de mobilité - Appréhender et comprendre le rôle d'ESN dans cette étape - Connaître les ressources, partenaires et outils vers lesquels renvoyer les jeunes avec un projet de mobilité - Identifier des idées d'activité à mettre en place - Connaître les projets Compass, IMD & BS

S'intégrer	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre cette étape du parcours de la mobilité - Comprendre le rôle d'ESN dans l'accueil des EIs - Identifier des actions à mener au niveau local - Connaître les projets Buddy System, WeShareWeCare, SOS Canapé
L'engagement des EIs / SocialErasmus	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir mobiliser les EI - Comprendre ce qu'est l'EEI et la distinction avec le social erasmus - Comment créer des actions d'EEI en lien avec l'écosystème associatif de ta ville - Avoir les clés pour mettre en oeuvre de l'EEI au sein de son asso - Valoriser les actions EEI auprès des parts/des institutions/des EI
Santé bien-être des EIx	<ul style="list-style-type: none"> - Se questionner sur les notions de santé et de bien-être - Comment lutter contre l'isolement des EIs ? Par quelles actions ? - Comment préserver la santé mentale des EIs ? - Savoir trouver et orienter les EIs vers des ressources (humaines ou matérielles). - Connaître l'étude Happy&Healthy + ResponsibleParty
Mettre en place/ développer SOS Canapé dans son asso	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la problématique du logement des EIx - Connaître les enjeux et l'utilité de SOS Canapé - Savoir se servir de SOS Canapé pour sensibiliser les institutions aux problèmes de logement - Comment mettre en place ce projet dans ton association
Valorisation de la mobilité internationale	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre comment cette étape s'inscrit dans le parcours de mobilité - Comprendre la différence Soft/Hard Skills - Découvrir des outils de valorisation - Construire un CV/ une LM mettant en valeur la mobilité comme force - Aller plus loin que valoriser ses compétences personnelles (former des jeunes français en retour de mobilité)

4. Sensibiliser à la mobilité internationale

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Pourquoi fait-on de la SMI	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les différents enjeux de la SMI (ouverture au monde, ouverture d'esprit) - Sensibiliser à l'importance de la SMI (faire de nos différences culturelles une force et non une faiblesse) - Faire évoluer la société à travers la SMI

Utiliser la SMI avec des partenaires publics et associatifs	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir expliquer ce qu'est la SMI - Savoir nommer et présenter des actions de SMI auprès de partenaires - Échanger autour des différents espaces possible de SMI en fonction des territoires - Être capable de monter un projet local autour de la SMI et en lien avec des partenaires - Savoir identifier les partenaires avec qui faire de la SMI
L'engagement étudiant au service de la SMI	<ul style="list-style-type: none"> - Être capable d'expliquer la SMI à n'importe quel public - Identifier les raisons pour lesquelles les participants s'intéressent à la mobilité internationale - Savoir comment transformer cet intérêt en engagement
Intervenir dans un espace public & parler de mobilité	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir prendre la parole en public - Savoir présenter ESN - Savoir adapter son discours à la personne que l'on a en face de nous - Connaître les dispositifs de mobilité - Utiliser les outils pédagogiques et techniques d'animation pour parler mobilité - La spécificité des salons
Erasmus in schools	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les objectifs d'un EiS - Identifier les avantages des EiS pour l'asso, les bénévoles, les EI et les jeunes sensibilisés - Avoir les clés pour contacter un établissement - Savoir intervenir dans les établissements scolaire (avec ET sans Els) - Les outils pédagogiques et techniques d'animation avec des collégiens et lycéens
Sensibiliser différents publics à la mobilité	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les programmes de mobilité et leurs critères d'admissibilité - Savoir en parler auprès de jeunes aux profils variés - Apprendre à déceler les besoins et faire exprimer les envies et besoins des interlocuteurs vis à vis de leurs projets de mobilité

5. Gestion associative

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Evenementiel	
Gestion de projet	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à lancer et définir un projet - Savoir gérer les ressources humaines et garder de l'engagement de son équipe - Savoir présenter le projet et trouver des financements - Savoir gérer les imprévus - Que faire une fois le projet réalisé

Gestion de projets à longue durée, Focus Welcome Month	<ul style="list-style-type: none"> - Être capable de créer un événement de "longue durée" (Welcome Month) - Avoir les clés pour s'organiser et se répartir les tâches pour la création de ce projet (si possible présentation d'un rétro-planning ou autre outil du genre) - Avoir compris comment réaliser un suivi du projet
Prévention des risques en événement festif	<ul style="list-style-type: none"> - Sauront le rôle et les limites d'une association ESN dans la prévention des risques en milieu festif - Auront connaissance des risques et de la manière dont il faut les gérer - Connaîtront les acteurs qui peuvent aider sur ces sujets
Communication	
La gestion et outils de Com interne	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir les clés pour s'assurer que toutes les informations circulent entre les divers acteurs d'une asso - Savoir favoriser une transmission efficace des informations - Comment utiliser les outils internes - Savoir faire un feedback - Savoir faire des réunions
Établir sa stratégie de communication	<ul style="list-style-type: none"> - Faire en sorte que les participants soient capables de créer une stratégie de communication complète et adaptée à leurs objectifs - Faire en sorte que les participants aient des outils afin de mieux s'organiser et gagner du temps dans la réalisation de leur stratégie de communication - Faire en sorte que les participants aient connaissance et comprennent l'identité visuelle d'ESN
L'art des réseaux sociaux	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'importance ou des réseaux sociaux - Devenir familier avec la planification et la stratégie autour des réseaux sociaux - Avoir les connaissances de base sur l'utilisation des réseaux sociaux et les modèles de communication - Apprendre des techniques et des tips sur la gestion des réseaux sociaux
L'image de marque	<ul style="list-style-type: none"> - Montrer ESN dans le contexte d'une image de marque - Montrer les éléments importants d'une marque - Démontrer que chaque membre d'ESN fait partie de la marque ESN - Connaître l'importance d'avoir une marque unifiée lors de la communication avec votre public cible
Parler avec le cœur : Ce qui se cache derrière la marque ESN	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et donner des conseils sur la façon de communiquer efficacement la mission, la vision et les valeurs d'ESN, qui sont cœur de la marque.
Finances	
ESNcard	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir comment mettre en place une stratégie de vente d'ESNcard - Connaître les enjeux, les avantages et pourront utiliser le site ESNcard.org

Trésorier	<ul style="list-style-type: none"> - Donner les bases de la trésorerie : vocabulaire, règles de base - Donner une base de réflexion sur le poste de trésorier·e : place et rôle dans une association - Faire expérimenter différents modèles de financements pour comprendre les enjeux d'une stratégie financière
Développer sa stratégie de partenariat	<ul style="list-style-type: none"> - Être en mesure d'établir une stratégie de partenariat durable et adaptée - Être capable d'adapter sa négociation en fonction du partenaire
Gouvernance	
Comment diriger une association	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le rôle et l'utilité des instances dirigeantes d'une association - Connaître les droits les devoirs et pouvoirs de ces instances - Savoir comment diriger sans mettre à l'écart les autres bénévoles
Repenser son association	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la notion de Culture Associative et identifier les éléments qui la composent - Comment provoquer des changements dans la culture associative - Comment traquenarder et impliquer des bénévoles dans sa stratégie associative - Comment considérer son association comme un espace d'engagement, mais aussi et surtout de vie - Comment créer des espaces de résolution de problème en s'assurant de l'application des solutions.
Gestion de crise	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir réaliser une analyse de risque - Savoir s'adapter, innover, changer et repenser les conceptions même de l'association
(Re)penser ses statuts et son règlement intérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir quels sont les éléments légaux à y inclure - Comprendre l'intérêt de tels documents - Comprendre leur différence - Avoir des clés pour rédiger ou modifier de tels documents
Associations et règles juridiques	<ul style="list-style-type: none"> - Informer et rendre compréhensible les règles juridiques applicables à une asso - Informer sur les droits et devoirs dont dispose une asso - Sensibiliser sur des outils où aller chercher des infos
Ressources Humaines	
Le Recrutement, à chaque période sa stratégie	<ul style="list-style-type: none"> - Être en capacité d'adopter une vision moyen termes pour construire de recrutement au sein de son asso sur l'année entière - Adapter ses méthodes de recrutement en fonction des réalités locales de chaque asso.
Gestion & motivation des bénévoles	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir accompagner ses bénévoles sur le long terme - Identifier nos sources de motivation/démotivation - Avoir des clés en main pour garder les bénévoles motivés - Comment impliquer ses bénévoles même à distance ?

Valorisation des bénévoles et de leurs compétences	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'intérêt de valoriser et développer les compétences de leurs bénévoles - Prendre conscience de l'importance de la reconnaissance des initiatives de leurs bénévoles
Knowledge management/ Transfer & passation	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'importance d'une passation - Apprendre à faire une bonne passation - Apprendre à bien recevoir une passation - Apprendre à pérenniser les savoirs d'un bureau à l'autre, d'une équipe de bénévole à une autre - Les process et outils à mettre en oeuvre pour garder les savoirs
Réinventons l'organisation de nos associations	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les concepts de Culture d'Organisation, de Self Management - Se questionner sur l'organisation actuelle de nos associations
La culture associative késako	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir expliquer de façon synthétique et percutante les valeurs perçues d'ESN - Identifier les pratiques, croyances, normes de comportement présent dans ESN - Identifier les éléments de la culture associative sur lesquels on peut agir - Connaître les astuces pour mettre ces sujets en avant et provoquer du changement

6. Éducation

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Comprendre le programme Erasmus +	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le programme Erasmus + 2021 -2027 et son impact pour ESN - S'approprier le programme - Comprendre les enjeux latents - Être en mesure de tirer profit de ce programme pour son association
La politique d'accueil des étudiant internationaux	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la politique d'accueil des étudiants internationaux - Comprendre comment ces politiques sont décidées et appliquées par les universités. - Comprendre les objectifs de Bienvenue en France - Réflexion autour de son impact sur les mobilités - Comprendre notre positions et nos actions en tant qu'ESN dans cet appel à projet (ex: le Buddy System)

Les enjeux d'accueil pour les EIx hors programme de mobilité	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la différence d'accompagne entre les EIx en programme et ceux qui arrivent hors programme - Comment mieux les accompagner - Sensibiliser son université pour que plus d'importance soit apporté à ces étudiants
--	--

7. Relations externes

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Nouer des relations institutionnelles	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir comment aborder un partenaire institutionnel, comment se préparer, quelles notions utiliser. - Comprendre le contexte et les contraintes dans lesquels se situent les institutions
Politiser son asso	<ul style="list-style-type: none"> - Démystifier les termes "politique" et "politisation" - Différence entre politique et partisan - Comprendre que l'accueil des EI comme la sensibilisation à la mobilité sont des actions politiques - Porter la voix des EIx auprès des institutions (université, ville, région) - Savoir se positionner en tant qu'expert de la mobilité - Comprendre comment valoriser notre position d'experts sur la mobilité et le lien avec la jeunesse, et comment formuler nos recommandations en étant légitimes
Porter un Plaidoyer	<ul style="list-style-type: none"> - Rappel sur la politisation de l'association et l'importance de se positionner en tant qu'expert de la mobilité - Comprendre l'intérêt d'un plaidoyer - Comment faire un plaidoyer, porter un message - Comprendre l'intérêt de s'impliquer au local pour que cela soit repris au régional, puis au national - Se lancer dans un cas pratique de plaidoyer
Demander une subvention et lien avec les acteurs institutionnels	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir connaissance de l'écosystème institutionnel utile à ESN et du rôle de chacun des acteurs - Savoir quel acteur contacter pour quel sujet - Avoir les connaissances et les outils pour préparer un entretien - Savoir comme faire financer un projet en s'adressant aux bon financeurs
Lien Multi-acteurs	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir identifier les différents acteurs qui gravitent autour de l'association - Être en mesure de les contacter et savoir comment préparer une rencontre - Savoir comment entretenir un réseau de partenaire

8. Développement Personnel

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Gérer son engagement	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à gérer son temps, - Gérer son stress, - Savoir s'auto-motiver - Savoir relativiser
Leadership	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la notion de leadership, - Détruire les stéréotypes entourant cette notion, - Faire comprendre qu'il y a différentes manières d'être leader et que chacun peut l'être à un moment ou un autre
ESN sur mon CV	<ul style="list-style-type: none"> - Réussir à faire un bilan sur son expérience personnelle au sein d'ESN - Exprimer de manière claire les compétences acquises - Prendre conscience des compétences mobilisables pour son avenir pro
La diversité dans mon asso	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir des notions sur la diversité et la culture - Pouvoir avoir une réflexion sur les avantages et les inconvénients sur la notion de diversité

9. Le rôle sociétal d'ESN

FORMATION	OBJECTIFS / INTENTIONS
Son association et l'environnement	<ul style="list-style-type: none"> - Introduction à l'écologie / crise climatique - Comment faire des événements éco-responsables - Comment sensibiliser les EIs et les bénévoles à l'environnement?(quel type d'événement etc..) - Quels acteurs solliciter pour passer au vert? - Pourquoi se mobiliser pour l'environnement? - S'approprier le projet YMEF
Comprendre et savoir agir face aux Violences Sexistes et sexuelles	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les participants aux violences sexistes et sexuelles et autres contentements à risque - Quelle est le rôle des bénévoles face à ces comportements - Comment les éviter

<p>Le principe de consentement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir parler et démystifier le consentement à ESN - Avoir les clés pour réagir face à des problèmes de non-consentement ? - Identifier des actions ou des procédures à mettre en place au sein de son asso pour pallier des potentiels pbs (safe place en soirée/processus de renvoi dans le RI etc.)
<p>Accueillir les jeunes en situation de handicap</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faire échanger les participants sur les bonnes pratiques locales sur l'accueil des jeunes en situation de handicap - Faire connaître les projet ESN France en lien avec l'inclusion
<p>Acculturation et ESN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le concept d'acculturation et les processus associés - Savoir reconnaître les sentiments dans un contexte d'acculturation
<p>Interculturalité : comment créer une identité de groupe ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ce que recouvre les notions d'interculturalité et de sémiotique, d'où elles viennent et identifier sa portée et ses objectifs - Utiliser ces connaissance pour mieux comprendre des incompréhensions notamment avec des étudiants internationaux - Pouvoir lister des objets culturels capable d'unir les participants et des étudiants internationaux - Connaître différentes manières de dire ESN et EI - Apprendre à constamment recréer une identité groupe avec les Étudiants Internationaux. - Réfléchir aux moyens d'unifier un groupe en donnant un sens particulier à des mots, objets ou même des chansons, en un mot tout ce qui compose l'interculturalité !
<p>Fresque des mobilités durables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et comprendre les étapes et enjeux du parcours de mobilité ; - Préparer et comprendre au mieux les enjeux de leurs mobilités passées ou futures - Mettre en lumière les enjeux de durabilité et/ou soutenabilité pour les différentes étapes
<p>"Green it up !" : Sensibilisation aux enjeux climatiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Développer ses connaissances sur la SMI - Développer ses connaissances sur les enjeux climatiques - Renforcer sa compréhension des impacts écologiques de leurs actions tout au long du parcours de mobilité