



Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Fonction(s) de la mesure **Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques**

S'entraîner à travailler (endurance et structure journalière)

Soutenir le projet individuel d'insertion

Nom de la mesure **Déjouer la procrastination pour avancer**

Organisateur **JAVANCE**

Description de l'activité Programme structuré en 4 ateliers pratiques visant à comprendre les mécanismes de la procrastination et à développer des stratégies concrètes de gestion du temps et de motivation.
Les séances alternent apports théoriques simplifiés, exercices pratiques, échanges collectifs et engagements personnels entre les ateliers.

Profil des bénéficiaires Personnes bénéficiaires de l'aide sociale (18-25 ans) ayant des difficultés à s'organiser, à maintenir une motivation ou à réaliser leurs démarches quotidiennes (administratives, professionnelles, sociales). Niveau : aucun prérequis scolaire ou professionnel.

Objectifs à atteindre

- Identifier ses habitudes de procrastination et leurs déclencheurs.
- Acquérir des outils concrets pour passer à l'action.
- Renforcer l'autonomie et l'estime de soi dans la gestion des tâches.
- Créer une dynamique de groupe favorisant soutien et responsabilisation.

Conditions de participation

- Motivation minimale à s'impliquer.
- Engagement à assister aux 4 ateliers et à réaliser de petites tâches inter-ateliers.

Moyens et méthodes

- Techniques issues de la psychologie ACT, gestion du temps et motivation.
- Exercices pratiques (planification, découpage des tâches, méthode Pomodoro).
- Journal de suivi individuel entre les séances.
- Dynamique de groupe pour soutien mutuel et responsabilisation.

Capacité d'accueil 4 à 8 participants

Frais d'organisateur CHF 500.– pour une mesure complète de 8 heures (4 séances de 2 heures), avec supports pédagogiques

Durée 1 mois

Dates Dès le 1er novembre 2025

Fréquence 1x / semaine durant 1 mois (hebdomadaire)
(4 séances de 2 heures)

Horaire En journée (matin ou après-midi)

Taux d'activité env. 5 % sur une période d'un mois

District Sarine

Adresse Route de Moncor 14

Localité Villars-sur-Glâne

Coordonnées de l'organisateur **JAVANCE**

Responsable de la mesure Laurence Ramuz, 026 420 02 40 / 079 255 45 91, laurence.ramuz@javance.ch

Téléphone Adresse Route de Moncor 14

Fax No postal / Localité 1752 Villars-sur-Glâne

E-Mail laurence.ramuz@javance.ch Site Web



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Loi du 14 novembre 1991 sur l'aide sociale (LASoc)

Catalogue des mesures d'insertion sociale (MIS) et des
mesures spécifiques d'intégration (MInt)

216

Numéro MIS *

MIS/MInt

Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Fonction(s) de la mesure **Revaloriser et renforcer les ressources physiques et
psychiques**

S'entraîner à travailler (endurance et structure journalière)

Soutenir le projet individuel d'insertion

Type d'organisateur

Mission de l'organisme

Responsable de
l'organisation

Laurence Ramuz

F

Langue de la mesure

Couverture LAA

☐

Remarques