

# GUIDE DE LA FORMATION

## S'ORGANISER POUR SUIVRE UNE FORMATION



Ce document est  
exclusivement réservé à la  
personne inscrite à la  
formation, il est donc interdit  
de le partager & le diffuser.

Le contenu du site (patrons, illustrations, graphismes, vidéos, photos etc...) sont la propriété de Olareya . Ils ne peuvent être consulté par les utilisateurs qu'à titre personnel et dans le respect des conditions présentes.

Les utilisateurs s'interdisent notamment :

- De diffuser le contenu des fichiers PDF et vidéos du site par quelque moyen que ce soit.
- De les télécharger autrement que dans les cas autorisés par Olareya
- D'exploiter et/ou d'utiliser tout ou une partie des éléments du site par quelque moyen que ce soit et sous quelque forme que ce soit à des fins autres que celles expressément autorisées.

En cas d'impression sur support papier, les utilisateurs garantissent que **le document ne sera pas altérer et qu'aucune mention figurant éventuellement sur le fichier ne sera modifiée ou supprimée.**

Ces copies ne devront être utilisées par l'utilisateur que pour son seul usage privé et ne pourront en aucun cas être diffusées auprès d'un tiers.

Toute utilisation du contenu du site ou d'un quelconque de ses éléments contraire aux présentes conditions engagera la responsabilité des utilisateurs à l'égard de Olareya.

**De plus Olareya tient à signaler que :**

- Les méthodes de modélisme & confection utilisées dans les vidéos ne constituent pas des règles mais ont pour objet le but de réaliser le modèle de manière efficace et adapté au niveau de difficulté du cours de couture choisi. Il s'agit de la méthode Olareya
- Les utilisateurs s'interdisent en conséquence de réclamer quelque indemnisation que ce soit à Olareya et d'agir à toutes autres fins à son encontre pour le cas où les objectifs escomptés lors de l'achat du cours de couture ne soient pas atteints.

A présent tu es inscrite à la « Sewing Class » de Couture Entre Soeurs et cela est une excellente nouvelle. Tu as donc déjà accès à la plateforme de formation et aux premiers cours qui sont en ligne. Il est temps pour toi d'emprunter le chemin vers ton but final qui est de « devenir une couturière expérimentée ». Et lire ce petit guide devrait éclairer ta voie.

Si ton objectif est bien fixé, n'oublie pas l'essentiel : il faudra travailler pour l'atteindre et être la plus appliquée. Il est essentiel de faire preuve de motivation. Aujourd'hui nous mettons à ton service la **Sewing Class** pour apprendre couture et modélisme **à ton rythme**. Tu suivras les modules de la formation les uns après les autres en appliquant le contenu et en t'exerçant.

En cas de difficultés, **l'équipe de Couture Entre Soeurs** est là pour t'accompagner à les surmonter. Ainsi tu peux compter sur notre présence tout au long de la formation. Nous ne sommes donc pas bien loin. Tu pourras nous contacter via la plateforme ou lorsque tu nous enverras tes devoirs (si tu as cette option)

Si l'organisation est bien ficelée, la concentration doit aller avec. Ton temps de travail défini, il faudra l'optimiser en étant concentrée et bien structurée. Si tu as décidé de tel ou tel créneau pour la formation, tu ne fera **QUE ÇA** durant ce temps-là.

Si tu es maman, tu peux très bien étudier avec les enfants à la maison mais **les instants de calme aideront à la concentration** comme au moment de la sieste, ou en leur installant des activités pour les occuper.



Si l'organisation est bien ficelée, la concentration doit aller avec. Ton temps de travail défini, il faudra l'optimiser en étant concentrée et bien structurée. Si tu as décidé de tel ou tel créneau pour la formation, tu ne fera **QUE ÇA** durant ce temps-là.

Si tu es maman, tu peux très bien étudier avec les enfants à la maison mais **les instants de calme aideront à la concentration** comme au moment de la sieste, ou en leur installant des activités pour les occuper.

Si tu es maman, tu peux très bien étudier avec les enfants à la maison mais **les instants de calme aideront à la concentration** comme au moment de la sieste, ou en leur installant des activités pour les occuper.

Si l'organisation est bien ficelée, la concentration doit aller avec. Ton temps de travail défini, il faudra l'optimiser en étant concentrée et bien structurée. Si tu as décidé de tel ou tel créneau pour la formation, tu ne fera **QUE ÇA** durant ce temps-là.

Si tu es maman, tu peux très bien étudier avec les enfants à la maison mais **les instants de calme aideront à la concentration** comme au moment de la sieste, ou en leur installant des activités pour les occuper.

D'ailleurs, **sensibilise tes proches** à ton investissement dans cette formation pour qu'ils puissent pourquoi pas te donner un coup de main afin de ne pas être dérangée. **Être concentrée** te permettra de comprendre les modules de formation mais aussi d'avancer sans brûler les étapes. Surtout ne vas pas trop vite ! Rappelle-toi d'ailleurs que la Sewing Class est accessible pendant au minimum 3 ans ou à vie si tu as souscrit à cette option, alors pas de panique et pas de course contre la montre.

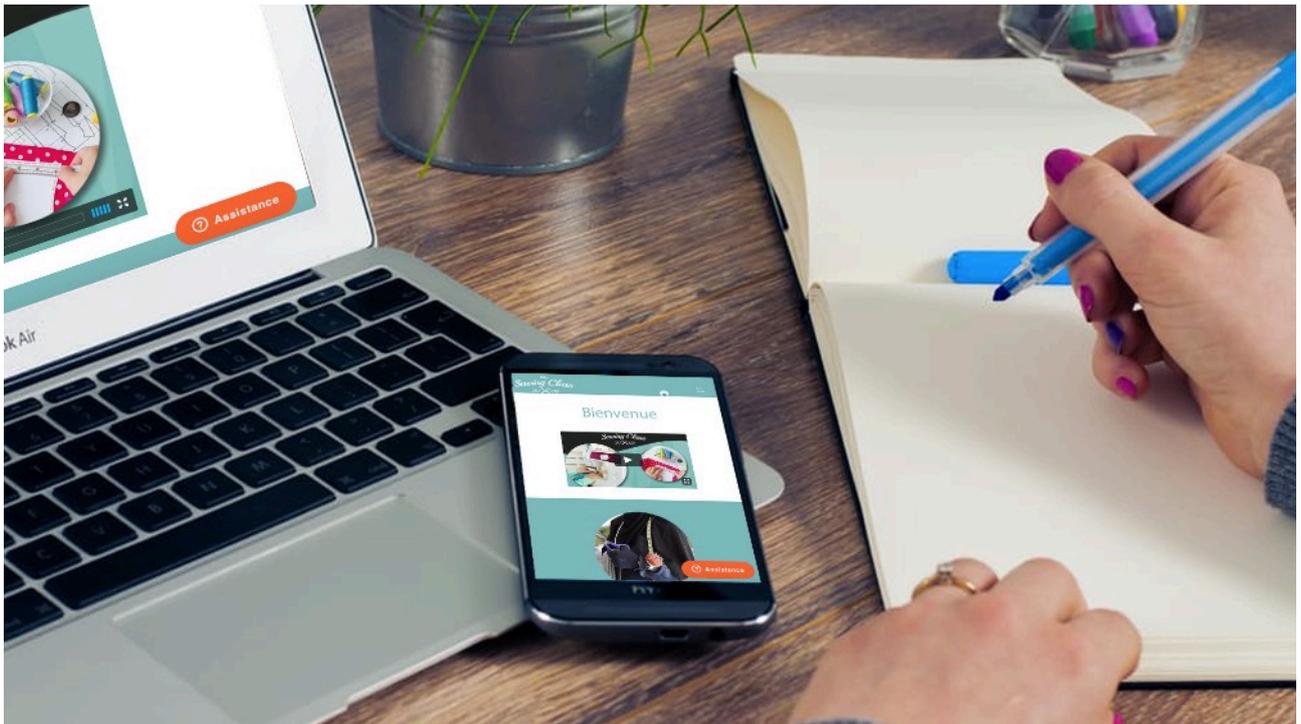
---

Si tu as choisi la **Sewing Class** c'est que vous avez envie d'apprendre, de vous perfectionner voire de vous professionnaliser dans le domaine de la couture. Ce sont d'excellents arguments ! Et pour réussir, un outil est indispensable : **l'organisation**.

Être organisée c'est avoir toutes les chances de réussir. C'est être stable et faire preuve d'efficacité. Être organisée c'est surtout savoir gérer son temps et être productive. Alors avant de te lancer, observe ta vie de tous les jours et analyse chaque chose que tu as l'habitude de faire. **Listez toutes tes tâches, tous les créneaux libres** selon ta situation personnelle que tu sois célibataire ou mariée, avec ou sans enfants... A partir de là, établis ton planning avec les plages horaires pour la **Sewing Class**.

Tu peux par exemple utiliser un tableau sur lequel tu indiqueras en gros « **Sewing Class** » lorsqu'arrivera le moment de travailler sur les cours. Cela te motivera et tu seras en route vers ton but « **devenir une couturière expérimentée** ». Idéalement je te conseille de consacrer **8 à 10 heures de manière hebdomadaire** à ton apprentissage afin de terminer la formation en sept mois.

Mais chacune d'entre vous peut ne pas avoir beaucoup de temps libre par semaine alors fixe-toi **un minimum par jour ou par semaine**. Tu avanceras peut-être lentement mais l'essentiel est que tu avanceras... Toutes les minutes que tu pourras consacrer à la formation **seront bonnes à prendre** : 30 minutes par jour ou 1 heure. **Ne perds pas à l'esprit que la constance sera ta meilleure alliée pour réussir et évoluer au fil des cours**.



## ÉTAPE 1

1 – Lorsque tu entames un nouveau cours, **visionne la vidéo une première fois** en regroupant tout le matériel nécessaire pour la confection.

Observe la technique et **relève les points qui semblent difficiles. Note tes remarques.**

Il faut également lire le PDF une première fois afin d'avoir davantage d'éléments qui complètent la vidéo.

Si le cours comprend un gabarit, tu as le choix de l'imprimer ou non, sachant que je t'apprends justement à faire le gabarit en question.

Ne pas l'imprimer te permettra donc de vous t'exercer à modéliser. **Si tu rencontres des difficultés ou fais face à des incompréhensions, surtout contacte l'équipe afin de poser tes questions.**

Ne reste pas bloquée à cette étape-là car tu ne pourras pas avancer pour la suite.

## ÉTAPE 2

On se met au travail. De la théorie et ta prise de notes tu passes à la pratique **en reproduisant le cours.**

Prends le temps de revoir les images pour chaque étape à suivre. Il s'agit de faire à ton tour ce qu'indique la vidéo.

**Nous passons donc à la réalisation concrète.** La concentration te permettra souvent de comprendre des points qui peuvent vous apparaître peu clairs au départ.

Cependant fais attention, il est important (j'aurais presque envie de te dire obligatoire) de **ne pas sauter les étapes** qu'indique le cours aussi bien en vidéo que sur le PDF.

**Ne passe pas non plus à côté des conseils** qui seront illustrés sur les images ou par écrit.

Par expérience, des élèves ont déjà voulu laisser des étapes de côté, se retrouvant complètement perdues par la suite sans savoir d'où venait le problème.

Enfin, faire plusieurs fois les exercices de technique et de confection t'aidera à être à l'aise et à assimiler le cours.

**De plus, tu gagneras en expérience et cela ouvrira votre champ de créativité.**

## ÉTAPE 3

La leçon acquise, **tu peux passer à la suite** et tu répéteras les étapes précédemment citées.