



Programme

## Je découvre l'autodétermination

*Présentiel*  
**2 JOURS (14h en continu)**

### FINALITE

Comprendre ce que c'est de faire des choix dans sa vie et pouvoir prendre des décisions importantes pour soi.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Repérer :
  - Un choix important dans ma vie
  - Un rêve, un projet, un souhait
  - Une personne qui m'aide
- Connaître :
  - Mes droits
  - Mes devoirs, mes responsabilités

### PUBLIC VISE

Travailleurs d'ESAT ou EA.

### PRE REQUIS

Aucun.

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

**Moyens matériels :**

- Power point

### **Méthodes pédagogiques :**

L'approche développée est participative c'est à dire que les stagiaires sont acteurs de leur situation. Des présentations orales, vidéo, questionnaire sur l'autodétermination, des discussions et travail de groupe.

Support pédagogique remis aux participants.

## **MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION**

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation de fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : travaux réalisés Charte autodétermination et présentation à l'oral

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud

## **CONTENU**

### **JOUR 1**

#### **Définition de la notion d'autodétermination**

- C'est quoi ?
- A quoi ça sert ?
- Mes connaissances sur l'autodétermination

#### **Les facteurs clés**

- Autonomie.
- Organisation
- Faire des choix
- Les émotions.
- Connaître mes droits et mes responsabilités

#### **Les bénéfices de l'autodétermination**

- Facteur de santé et de bien être
- Facteur de qualité de vie
- Facteur de participation sociale

### **JOUR 2**

#### **Apprendre à se connaître et faire émerger ses besoins et désirs**

- Pourquoi travaillons-nous ? Pourquoi en ESAT ?
- Par goût ? Par intérêt ? Par besoin ? Pour l'argent ?



## Programme

- Pourquoi sommes-nous en ESAT ?
- C'est quoi un ESAT ?

### Avoir un projet

- Mon avenir c'est quoi ?
- J'ai envie de prendre certaines décisions
- Qu'est-ce que c'est ?
- Pour qui ? Pour Quoi ?
- Avoir des personnes de confiance qui m'aident
- Qui sont les salariés qui nous accompagnent au sein de l'ESAT ?

***Un travail final permettra de rédiger collectivement une charte sur l'autodétermination qui pourra être proposée à l'établissement.***

## MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 2 jours de formation soit 14 heures

Lieu : en intra

Nombre de stagiaires : 12 participants maximum

## INTERVENANTE

Psychologue du travail et Ergonome

## CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87      Mail : [formation@pro-learning.fr](mailto:formation@pro-learning.fr)