

# Catalogue de formation Icuat Bretagne



## **Qui sommes-nous ?**

Icual Bretagne est une association.

Icual Bretagne a des adhérents dans les 4 départements bretons.

Icual Bretagne anime la reconnaissance des acquis de l'expérience  
Différent et Compétent.

Icual Bretagne organise les cérémonies de remise des attestations de  
compétences en Bretagne.

Icual Bretagne est aussi un organisme de formation.

Icual Bretagne propose 5 formations aux travailleurs d'ESAT.

Voici les 5 formations :

- Mieux communiquer au travail
- Identifier ses ressources et penser sa retraite
- Sensibilisation à l'autodétermination
- Reconnaître, comprendre et développer ses compétences
- Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym.

Les formations aident à réfléchir sur votre parcours.

Les formations aident à développer les compétences.

Les formations permettent d'avoir des projets.

Les formations permettent de mieux se connaître.

Les formations permettent de mieux comprendre.

# La formation Mieux communiquer au travail



Mise à jour le 24/01/2023

# **Qu'est-ce que la formation**

## **Mieux communiquer au travail ?**

La formation aide à mieux se parler au travail.

Pour mieux parler au travail, un formateur va vous aider.

Mieux parler au travail, c'est :

- écouter
- s'exprimer clairement
- se faire comprendre
- bien parler avec ses collègues
- partager des informations.

Par exemple, les humains communiquent par la voix, par l'écriture ou avec des gestes, ça s'appelle la communication.

# **A quoi sert la formation**

## **Mieux communiquer au travail ?**

La formation va aider à :

- savoir comment communiquer
- trouver ce qui aide à mieux communiquer
- trouver ce qui empêche de communiquer
- trouver le meilleur lieu pour communiquer
- apprendre à mieux communiquer quand la discussion est difficile
- trouver la bonne personne à qui s'adresser quand la discussion est difficile.

# Quel est le programme de la formation

## Mieux communiquer au travail ?

### Programme du jour 1

1 Se présenter



2 Décider ensemble des règles du groupe pour les 2 jours de la formation



3 Parler de la communication :

- en cherchant à définir le mot
- en expliquant le fonctionnement de la communication



4 Comprendre la communication à l'ESAT  
Par exemple avec des images ou des documents



5 Trouver ce qui aide à mieux communiquer  
Par exemple, il est plus facile de communiquer quand on est en sécurité



6 Trouver ce qui empêche de mieux communiquer  
Par exemple le bruit gêne la concentration dans le travail.



## Programme du jour 2

### 1 Reconnaître les émotions

Une émotion est une réaction qui donne des sensations dans le corps.



### 2 Repérer les besoins

Un besoin est ce qui est nécessaire à la vie et au bien-être.



### 3 Découvrir les différentes manières de communiquer

- Apprendre à communiquer de façon non violente en découvrant ce que veulent dire les mots :
  - écoute active
  - questionnement
  - reformulation
- Apprendre le langage verbal et le langage non verbal
- Repérer la différence entre un fait, une idée et un sentiment



### 4 Connaître les différentes situations de communication.

Par exemple, vous allez apprendre à mieux communiquer avec vos collègues de travail.



### 5 Trouver le meilleur lieu pour chaque discussion.

Par exemple, connaître les différentes réunions.



### 6 Repérer les outils qui aident la communication dans les ateliers.



# Ce qu'il faut savoir sur la formation

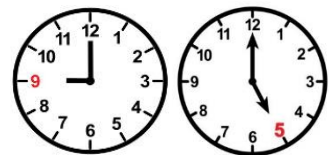
## Mieux communiquer au travail

Vous pouvez faire la formation Mieux communiquer au travail si vous êtes un travailleur en ESAT.

La formation dure 2 jours.



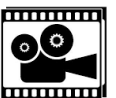
La formation commence à 9 heures et se termine à 17 heures.



Pendant la formation, vous serez accompagné.  
Par exemple, un moniteur d'atelier que vous connaissez.

Pendant la formation, vous pourrez :

- regarder des vidéos
- travailler en groupe pour chercher des idées
- visiter un atelier de l'ESAT pour observer
- échanger sur votre façon de travailler.



L'Organisme de formation est ICUAL Bretagne.  
Téléphone : 02 99 04 60 51





**La formation**

**Identifier ses ressources et penser sa retraite**



Mise à jour le 24/01/2023

# Qu'est-ce que la formation

## Identifier ses ressources et penser sa retraite ?

La formation aide à réfléchir sur son parcours.

Le parcours, c'est les différentes étapes dans la vie :

- la famille
- l'école
- la santé
- l'habitat
- les loisirs
- le travail.

Pour réfléchir sur votre parcours, un formateur va vous aider.

La formation s'appelle :

Identifier ses ressources et penser sa retraite.

Identifier ses ressources, c'est repérer :

- vos droits
- vos compétences
- les personnes qui peuvent vous aider.

Penser sa retraite c'est réfléchir :

- à votre fin de carrière à l'ESAT

La fin de carrière c'est l'arrêt de votre travail à l'ESAT.

- à vos projets pour la retraite

Par exemple, vous allez réfléchir à ce que vous voulez faire quand vous serez à la retraite.

# **A quoi sert la formation**

## **identifier ses ressources et penser sa retraite ?**

La formation va vous aider à :

- Comprendre vos droits à la retraite
- Connaître les étapes importantes pour préparer votre retraite
- Rendre facile la fin de votre travail pour aller vers la retraite  
Par exemple, en diminuant vos horaires de travail.
- Réfléchir à vos projets à la retraite  
Par exemple, trouver des nouvelles activités pour votre temps libre.
- Repérer qui peut vous aider pour préparer votre retraite
- Repérer qui peut vous aider quand vous serez à la retraite
- Repérer les adaptations nécessaires pour votre bien-être  
Par exemple, aménager votre habitat.
- Comprendre ce qu'est le vieillissement.

# Quel est le programme de la formation identifier ses ressources et penser sa retraite ?

## Programme du jour 1 : Votre parcours



1. Penser à son parcours pour mieux préparer sa retraite.

Par exemple vous allez repérer ce que vous aimez faire en dehors du travail.

Vous souvenir des expériences de votre vie.

Vous souvenir de ce que vous avez appris.

2. Réfléchir à la question du changement,  
en découvrant ce que veulent dire les mots :
  - Le travail, les activités, l'emploi,
  - L'apprentissage tout au long de la vie,
  - La retraite.



3. Dessiner où se situer sur un panorama de vie.

Par exemple, vous allez réfléchir à la forme que vous donneriez à votre chemin de vie et à l'endroit où vous vous situez aujourd'hui.

## Programme du jour 2 : Identifier vos ressources et penser votre retraite.

1. Connaître vos droits à la retraite à l'aide d'un jeu de questions
2. Connaître vos droits à l'aide de l'application « un avenir après le travail ».
3. Répondre à des questions sur comment vous vous sentez aujourd'hui dans votre corps.



4. Comprendre ce qu'est une compétence.
  - Découvrir ce que veulent dire les mots :
    - Les savoirs
    - Les savoir-faire
    - Les savoir-être
    - Les savoir-devenir.
  - Repérer vos compétences
  - Faire une fleur des compétences



La fleur des compétences est une manière de classer vos compétences et de repérer les différents savoirs.

## Programme du jour 3 : Aller vers un nouvel avenir

1. Faire une carte de vos rêves.

Par exemple, vous allez chercher des images de ce que vous aimeriez faire en dehors du travail et vous allez les coller sur une grande feuille.

2. Montrer et expliquer chacun votre tour votre carte des rêves.



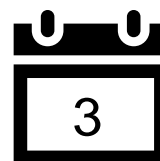
3. Chercher ensemble comment vous pouvez réaliser vos rêves et vos projets autour de chez vous.

# Ce qu'il faut savoir sur la formation

## Identifier ses ressources et penser sa retraite

Vous pouvez faire la formation Identifier ses ressources et penser sa retraite si vous êtes un travailleur en ESAT ou une personne en insertion qui partira bientôt en retraite.

La formation dure 3 jours.



La formation commence à 9 heures.

La formation se termine à 17 heures.

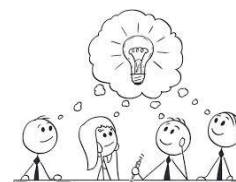
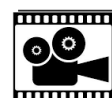


Pendant la formation, vous serez accompagné par 1 ou 2 professionnels que vous connaissez.

Par exemple, un éducateur ou un moniteur d'atelier.

Pendant la formation, vous pourrez :

- regarder des vidéos et faire des activités
- travailler en groupe pour chercher des idées ensemble
- échanger sur votre façon de travailler.



L'organisme de formation est Icuat Bretagne.

Téléphone : 02 99 04 60 51

**La formation**

**Sensibilisation à l'autodétermination**



Mise à jour le 24/01/2023



# **Qu'est-ce que la formation**

## **Sensibilisation à l'autodétermination ?**

La formation aide à réfléchir sur vos envies, vos choix.

Pour réfléchir sur vos choix, un formateur va vous aider.

La formation est : sensibilisation à l'autodétermination.

La sensibilisation c'est :

- la découverte

L'autodétermination c'est :

- faire des choix dans sa vie
- le droit de dire son choix
- ne pas prendre de décision à la place de quelqu'un d'autre
- se faire confiance
- avoir confiance en l'autre.

# **A quoi sert la formation**

## **Sensibilisation à l'autodétermination ?**

La formation va vous aider à :

- repérer vos besoins
- apprendre à communiquer positivement
- comprendre qu'on a le droit de se tromper
- repérer ce que vous avez le droit de faire
- penser à votre projet d'accompagnement
- repérer qui peut vous aider

# Quel est le programme de la formation Sensibilisation à l'autodétermination ?

## Programme du jour 1 :

- 1 Se présenter
- 2 Parler de l'autodétermination :
  - Essayer de définir le mot autodétermination
- 3 Comprendre ses besoins et ses envies
- 4 Apprendre à mieux communiquer



## Programme du jour 2 :

- 1 Comprendre le mot autodétermination :
  - en faisant des choix seul
  - en choisissant les étapes pour y arriver
  - avoir conscience de ce que je fais



- faire les choses par soi-même

## 2 Parler de son projet d'accompagnement personnalisé

- pourquoi ce projet et pour qui ?
- avec qui ça se travaille ?
- l'acteur principal de ce projet : MOI

### Programme du jour 3 :

- 1 Se rappeler tous ensemble les deux premiers jours de formation : se souvenir et faire travailler sa mémoire



- 2 Réfléchir autour du choix et de la décision



- 3 Prendre une décision « seul »

- 4 Résoudre des problèmes « seul »

- 5 Fin de la formation avec un échange collectif



Après la formation, vous discuterez ensemble de ce que vous avez appris et vous pourrez dire ce que vous avez pensé de la formation

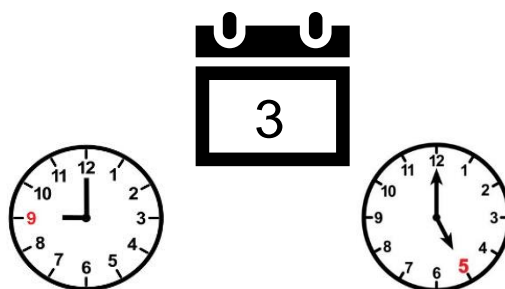
# Ce qu'il faut savoir sur la formation

## Sensibilisation à l'autodétermination

Vous pouvez faire la formation Sensibilisation à l'autodétermination si vous êtes un travailleur en ESAT.

La formation dure 3 jours.

La formation commence à 9 heures et se termine à 17 heures.

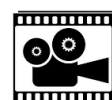


Pendant la formation, vous serez accompagné par 1 ou 2 professionnels que vous connaissez.

Par exemple, un éducateur ou un moniteur d'atelier.

Pendant la formation, vous pourrez :

- regarder des vidéos et faire des activités
- travailler en groupe pour chercher des idées ensemble
- faire des exercices avec votre corps
- échanger sur votre façon de travailler.



L'organisme de formation est Icuat Bretagne.

Téléphone : 02 99 04 60 51



## **La formation**

**Reconnaitre, comprendre et développer ses  
compétences**



# **Qu'est-ce que la formation**

## **Reconnaitre, comprendre et développer ses compétences ?**

La formation aide à réfléchir sur votre parcours.

Votre parcours regroupe les différentes étapes :

- à l'école
- à l'IME
- si vous avez fait des stages
- si vous avez travaillé en entreprise
- votre travail à l'esat.

Pour réfléchir sur votre parcours, un formateur va vous aider.

La formation s'appelle Reconnaitre, comprendre et développer ses compétences.

Reconnaitre, comprendre et développer ses compétences c'est réfléchir :

- à votre travail à l'ESAT
- à votre métier
- à votre travail en atelier.

Par exemple, vous allez réfléchir à ce que vous faites lorsque vous travaillez et expliquer votre travail.

## **A quoi sert la formation**

### **Reconnaître, comprendre et développer ses compétences ?**

La formation va vous aider à :

- développer la confiance en soi
- expliquer son travail
- mieux comprendre son travail
- mieux comprendre le travail de ses collègues
- découvrir vos compétences au travail
- découvrir vos compétences dans les passions
- découvrir le dispositif Différent et Compétent
- découvrir la reconnaissance des compétences.

## **Quel est le programme de la formation**

### **Reconnaitre comprendre et développer ses compétences ?**

Programme du jour 1 :

- 1 Se présenter.



- 2 Trouver ensemble les règles de vie du groupe pour les 3 jours de la formation.

Par exemple, respecter les horaires de la formation.



- 3 Parler du mot formation et réfléchir sur ce qui nous aide à apprendre.

- 4 Visiter des ateliers.



- 5 Voir comment on travaille en ESAT.

## Programme du jour 2 :

- 1 Travailler sur la mémoire.



- 2 Présenter sa passion.



- 3 Visiter des ateliers.



Mise à jour le 24/01/2023



#### 4 Découvrir le dispositif Différent et Compétent.

## Programme du jour 3 :

### 1 Comprendre ce qu'est une compétence.

- Découvrir ce que veulent dire les mots :
  - les savoirs
  - les savoir-faire
  - les savoir-être
  - les savoir-devenir.
- Trouver vos compétences.
- Faire une fleur des compétences.



La fleur des compétences montre vos compétences sur un dessin.

### 2 Visiter des ateliers.



### 3 Expliquer son travail.

### 4 Fin de la formation avec un échange collectif.



Après la formation, vous discuterez ensemble de ce que vous avez appris et vous pourrez dire ce que vous avez pensé de la formation.

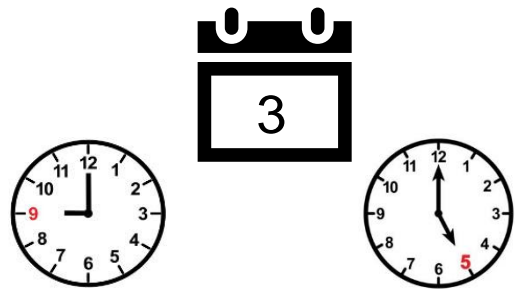
# Ce qu'il faut savoir sur la formation

## Reconnaitre, comprendre et développer ses compétences

Vous pouvez faire la formation Reconnaitre, comprendre et développer ses compétences si vous êtes un travailleur en ESAT.

La formation dure 3 jours.

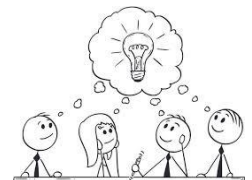
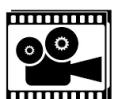
La formation commence à 9 heures.  
et se termine à 17 heures.



Pendant la formation, vous serez accompagné par 1 ou 2 professionnels que vous connaissez. Par exemple, un éducateur ou un moniteur d'atelier.

Pendant la formation, vous pourrez :

- regarder des vidéos et faire des activités,
- travailler en groupe pour chercher des idées ensemble,
- Visiter des ateliers,
- échanger sur votre façon de travailler.



L'organisme de formation est Iqual Bretagne.

Téléphone : 02 99 04 60 51



**La formation**

**Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym**



Mise à jour le 24/01/2023

## **Qu'est-ce que la formation**

### **Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym**

La formation aide à développer son potentiel.

Le potentiel c'est : nos forces, nos capacités, nos compétences.

Pour développer son potentiel, un formateur va vous aider.

Sensibiliser, c'est :

- découvrir

Le Brain Gym c'est :

- des mouvements simples du corps
- des activités

## **A quoi sert la formation**

### **Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym**

La formation va aider à :

- mieux réfléchir
- être mieux concentré au travail
- gérer ses émotions
- développer son potentiel

# Quel est le programme de la formation

## Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym

### Programme

7 Se présenter



8 Décider ensemble des règles du groupe



9 Se mettre en mouvement :

- en se déplaçant dans l'espace



10 Se mettre en relation avec les autres

Par exemple en les écoutant sans les juger



11 Trouver ce qui aide à mieux communiquer

Par exemple, il est plus facile de communiquer quand on est en sécurité.



12 Reconnaître les sensations corporelles

Par exemple quand je suis stressé mon cœur bat plus vite.

13 Développer son potentiel

Par exemple quand j'arrive à rester calme quand je suis énervé dans l'atelier.

# Ce qu'il faut savoir sur la formation

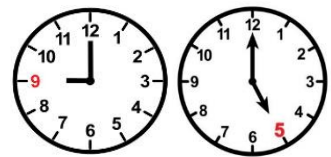
## Sensibilisation aux mouvements du Brain Gym

Vous pouvez faire la formation Sensibiliser aux mouvements du Brain Gym si vous travaillez en ESAT, en IME, en SIAE.



La formation dure 1 demi-journée.

La formation commence à 9 heures et se termine à 12 heures 30.



Pendant la formation, vous serez accompagné.

Par exemple, d'un moniteur d'atelier ou un éducateur que vous connaissez.

Pendant la formation, vous pourrez :

- faire des mouvements simples
- apprendre en jouant
- échanger avec les autres participants.



L'Organisme de formation est ICUAL Bretagne.

Téléphone : 02 99 04 60 51



# Remerciements

Merci à l'équipe FALC de la SA-ESAT des Ateliers de l'Espoir pour la transcription d'une partie des documents,

avec la participation de Arnaud, Emilie, Malick, Manon et Nicolas.

Merci à l'équipe de l'ESAT des Ateliers de l'Espoir pour la relecture,

Avec la participation de Karine, Manuel et Romain.

Document visé par Véronique BERTINEAUD – Responsable de formation et formée au FALC.