

# Formation

## Sensibilisation à l'autodétermination



# **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

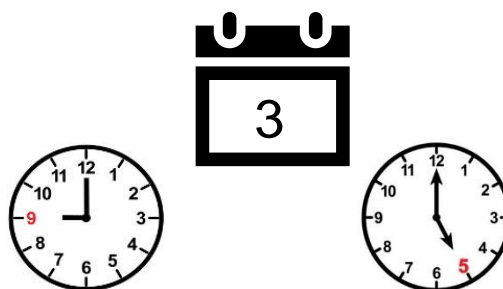
# Ce qu'il faut savoir sur la formation

## 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.

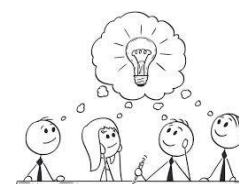


Pendant la formation, vous serez accompagné par 1 ou 2 professionnels que vous connaissez.

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

