



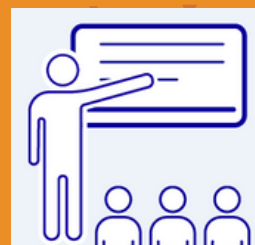
Former pour mieux prendre soin

SERVICE FPTLV

FORMATION PROFESSIONNELLE TOUT AU LONG DE LA VIE

CATALOGUE FORMATIONS ESAT

2025



Favoriser le pouvoir d'agir des travailleurs en situation de handicap



C'est quoi le pouvoir d'agir ?

Le pouvoir d'agir c'est choisir ce qu'on veut dans sa vie.

Le pouvoir d'agir c'est l'autodétermination.

L'autodétermination = mieux se connaître et faire des choix.

Les droits des personnes en situation de handicap :

- Je décide pour ma vie.
- Je participe comme tout le monde à la citoyenneté.



La citoyenneté = c'est avoir des droits et des devoirs dans la société.

Avec cette formation :

- Je me connais mieux.
- J'apprends à choisir.
- J'apprends à prendre des décisions.
- Je gère mes émotions et mon stress.
- Je gère mes problèmes.
- Je communique avec les autres.
- Je réfléchis à un projet important pour moi.
- J'apprends des techniques pour rester motivé.
- J'ai plus confiance en moi.



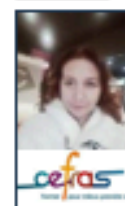
La formation dure 2 jours.

La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.

Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



La qualité de vie au travail



C'est quoi la qualité de vie au travail ?

- Je fais bien mon travail.
- Je suis fier de mon travail.
- Mes collègues me respectent.
- Je m'entends bien avec mes collègues.
- Je suis rassurée au travail.
- J'ai confiance en moi au travail.
- J'ai du temps pour moi le soir et le week-end.



Avec cette formation :

- J'apprends ce que veut dire la qualité de vie au travail.
- J'apprends à avoir confiance en moi.
- J'apprends à faire confiance aux collègues.
- Je gère mieux mes émotions et mon stress.
- Je communique mieux avec les autres.
- Je propose des idées pour être mieux au travail.



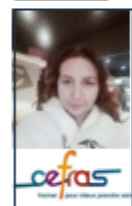
La formation dure 2 jours.

La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.

Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



Le rôle des délégués



A quoi servent les délégués ?

Les délégués représentent les travailleurs de l'ESAT.



Les délégués sont obligatoires dans les établissements.
C'est la loi.



Avec cette formation :

- Je comprends le rôle des délégués.
- J'apprends à expliquer mes idées.
- Je gère mon stress et mes émotions.
- J'apprends à parler devant les autres.
- J'ai plus confiance en moi.

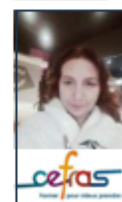


La formation dure 2 jours.



La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.



Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



La citoyenneté



C'est quoi la citoyenneté ?

Les personnes en situations de handicap ont des droits :

- Je décide pour ma vie.
- Je participe comme tout le monde à la société.



Pourquoi la citoyenneté est importante ?

- Je donne mon avis.
- Je propose des idées.
- Je m'informe.
- Je réfléchis à des solutions.



Avec cette formation :

- Je connais les droits et les devoirs d'un citoyen.
Par exemple : comment je vote aux élections.
- Je connais mes droits.
- J'ai plus confiance en moi.
- J'apprends à participer à la vie de l'ESAT.
- J'apprends à participer à la vie dans la société.
- J'apprends à mieux communiquer avec les autres.
- Je choisis des projets.

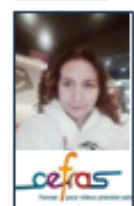


La formation dure 2 jours.



La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.



Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



Relations sociales, professionnelles, amicales : comment communiquer ?



Les relations aux autres = c'est communiquer avec d'autres personnes.

Il y a 3 types de relations :

1) Les relations sociales :

Je communique avec des personnes dans ma vie.



2) Les relations professionnelles :

Je communique à mon travail avec :

- les collègues
- les encadrants
- les clients



3) Les relations amicales :

Je communique avec mes amis, ma famille.



Avec cette formation :

- J'écoute les autres personnes.
- Je communique mieux.
- Je communique en parlant et avec des gestes.
- J'apprends à gérer mes émotions et mon stress.
- J'apprends à ne pas me fâcher, si je ne suis pas d'accord.
- J'ai plus confiance en moi.

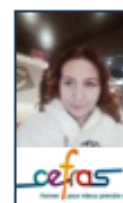


La formation dure 2 jours.



La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.



Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



Lutte contre les violences



C'est quoi la violence ?

Il y a plusieurs types de violence :

- La violence physique :
Par exemple : quelqu'un me tape.
- La violence psychologique :
Par exemple : quelqu'un m'insulte, se moque de moi.
- La violence sexuelle :
Par exemple : quelqu'un touche mon corps, sans mon accord.
- La violence matérielle :
Par exemple : quelqu'un me vole mon argent.



Avec cette formation :

- Je connais les différents types de violence.
- J'apprends à dire NON.
- Je gère mon stress.
- Je sais ce que je peux faire.
- Je sais ce que je ne peux pas faire.
- Je connais la loi.



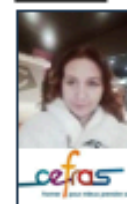
La formation dure 3 jours.

La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.

Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



Gérer son stress et ses émotions



C'est quoi le stress ?

Quand je suis stressé, je peux réagir de différentes façons :

- J'ai envie de pleurer
- Je suis en colère
- Je suis fatigué

C'est quoi les émotions ?

Les émotions c'est par exemple
la joie, la peur, la tristesse, la honte.

Quand j'ai des émotions, je peux devenir

- Agressif
- Parler fort
- Pleurer



Avec cette formation :

- J'apprends à gérer mes émotions.
- Je gère mon stress.
- Je gère ma colère.
- Je communique mieux avec les autres personnes.
- J'ai plus confiance en moi.



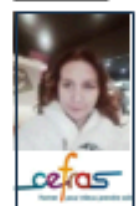
La formation dure 2 jours.

La formatrice s'appelle Laurence Gentil.

La formatrice propose des exercices et des jeux.

Je parle avec mes collègues.

La formatrice répondra à mes questions.



Etre tuteur en ESAT



C'est quoi un tuteur en ESAT ?

J'accueille un nouveau collègue.

J'aide le collègue à connaître l'ESAT.

Je montre le fonctionnement de l'ESAT.

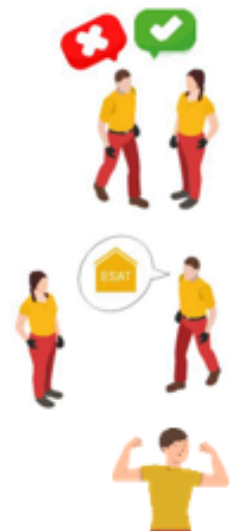
Par exemple, le self, les ateliers, les vestiaires.

Je montre le travail à faire, avec mon moniteur.



Avec cette formation :

- Je sais le rôle du tuteur.
- Je sais ce que je dois faire.
- Je sais ce que je ne dois pas faire.
- J'accompagne mon nouveau collègue.
- Je sais expliquer le fonctionnement de l'ESAT.
- J'ai plus confiance en moi.



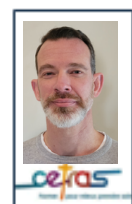
La formation dure 3 jours.

Le formateur s'appelle Arnaud Lamoureux.

Le formateur propose des exercices et des jeux.

Je parle avec mes collègues.

Le formateur répondra à mes questions.



Prévenir les risques liés à l'usage du numérique



C'est quoi les risques du numérique ?

Le numérique = ce sont des appareils électroniques.

Par exemple :

- Le téléphone portable
- La tablette
- L'ordinateur
- La télévision
- La console de jeux vidéo



Les appareils numériques permettent de :

- Communiquer avec les autres.
- Faire des jeux.
- Acheter des produits.



Mais je peux aussi me faire voler sur internet.

Je peux m'isoler des gens.

Je peux faire des malaises.



Avec cette formation :

- Je connais les dangers des appareils numériques.
- Je sais comment utiliser mes mots de passe.
- Je sais acheter des produits sur Internet.
- Je protège mes informations sur Internet.
- Je sais protéger mes appareils numériques des virus.

Un virus = perturbe le fonctionnement des appareils numériques.



La formation dure 4 jours : 3 heures par jour.

Le formateur s'appelle Kévin Morinière.

Le formateur propose des exercices et des jeux.

Je vais parler avec mes collègues.

Le formateur répondra à mes questions.



La vie affective, amoureuse et sexuelle



C'est quoi la vie affective ?
C'est quoi la vie amoureuse ?
C'est quoi la vie sexuelle ?



Je suis en situation de handicap,
J'ai une vie amoureuse.



Comment dire oui ou non à une autre personne ?

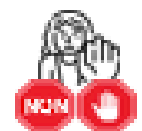


C'est quoi les violences sexuelles ?



Avec cette formation :

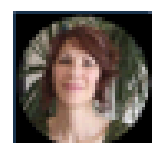
- Je sais ce que c'est la vie amoureuse.
- J'apprends à dire NON.
- Je sais ce que j'ai le droit de faire.
- Je sais ce que je n'ai pas le droit de faire.
- Je connais la loi.
- Je sais à qui poser des questions sur la sexualité.



La formation dure **3 heures et 30 minutes**.



La formatrice s'appelle Audrey HERVOUET.
Audrey Hervouet est psychologue et sexologue.
La formatrice propose des exercices et des jeux.



Je parle avec mes collègues de la formation.
La formatrice répondra à mes questions.



[illegible]



Traduction FALC réalisée par

