Après le travail, ma vie sociale et familiale ?

Fiche technique

Secteur
Médico-social

Public
Les travailleurs handicapés en ESAT

Durée
3 jours

Lieux & dates

Interlocuteur Opco Santé

Pour l'INTRA : Contactez votre conseiller emploi-formation
Dates sur demande

Objectifs

- Organiser son temps libre
- Choisir des activités en fonction de ses centres d'intérêts et de ses capacités
- Élément dComprendre les enjeux de la relation à l'autre et avec ses prochese liste
- Construire son projet de loisirs
- Savoir se créer un réseau social
- Connaître les contacts et ressources utiles
- Développer un sentiment d'autonomie et de compétence

Prérequis

Aucun pré-requis

Contenu

- Jour 1
- Que faire en dehors de son temps de travail ?
- Initier le mouvement et faire émerger des centres d'intérêt et des souhaits
- Apprendre à travers les loisirs
- Développer son autonomie dans la vie quotidienne
- Jour 2
- Les relations sociales et familiales
- Les réseaux sociaux et leurs limites
- Projeter des activités de loisirs
- Accéder aux ressources et aux outils d'information
- Maintenir le r ythme d'une activité extra -professionnelle
- Jour 3
- Comprendre l'intérêt d'une projection sous la forme d'un « plan d'action »
- Élaboration de plan d'action individualisé
- Évaluation de la formation